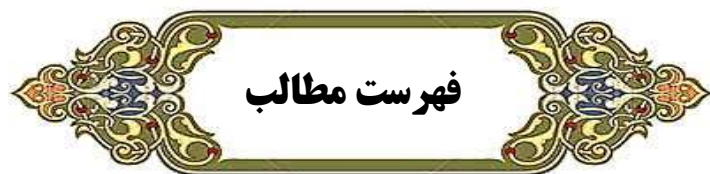


به نام خدا

مجله شماره (۱۶) مهرماه ۱۴۰۴

انتشارات مانا ایده



صفحه

عنوان

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

دریا سادات

آسمان دلم در آن روز پر از بغض، ابر غم شده بود.
و نزدیک بود از شدت غمی که بر قلبم گذاشتی ایست
کند.

آخر مانند همه دوره های زندگی ام اینبار تو نبودی که مرا
به آغوش گرمی مهمان کنی و بگی این هم می گذرد قوی
باش.

بلکه اینبار خودت چنان زخمی بر قلبم کاشتی که بعد از
گذشت چندین سال باز هم مرهمی برای این زخم کهنه
نیافتم.

هرگاه به یاد آن روز نحس میوفتم چنان غمی بر دلم
جاری می شود، که دوباره آن زخم کهنه ای قلبم به خون
ریزی میوفتد.

روزی که گفتن تو گذاشتی و رفتی، به همین ساده گی
بی صدا و آرام، بدون خداحافظی.

رفتگی و ندیدی ویرانه های پشت سرت را خشکیدن گل
های عمرت را.

آخر من به مثل گل عشق پیچان به دورت پیچیده بودم و
تو با آغوش باز ازم استقبال کردی.

گذاشتی دورت بیچم و از شاخه های جوانت تغذیه کنم.
آنقدر مرا از باده عشق و محبت سیراب کردی تا ساقه های
نحیف زرد رنگم شگوفه های سفید دهد.

آخر به کی بگویم که من دلتنگ آغوش پدرم هستم.
دلم تنگ روز هایی است که باهم چای می نوشیدیم در
حالی که قطره های باران برشیشه می کوبید و بوی خاک
باران خورده از دل زمین بلند می شد.
از هر دری می گفتیم و می خندیدیم.
اما افسوس...

منی که همیشه پیچیده به شاخه های عمر تو بودم.
الان سهمم از تو شده مشتی خاطره و دیدار های روز
جمعه ای که تو آرامیده ای زیر خاک، و من با چشمان
بارانی خیره ام به سنگ مزارت.
با قلبی شکسته و بغض سنگین.

گویی به همان لحظه های برگشته ام که پیکر سفید پوشت
را با بی رحمی به زمین سرد سپردند.
آخه تو زود سرما می خوردی.
ولی اینبار من پناهت می شم. نه با چای لب سوز یا سوپ
خوشمزه.

با دعا های گرم دور تن سردت می پیچم پدر جانم.

به قول خودت این هم میگذرد. اما...
چه دشوار است این گذشتن.
لطفا قدر پدر و مادر خود را بدانیم.

شیلا حیدری

جهنمی!

زانو در بغل نشسته ام گوشه ای اتاق.

حرف خاله ام در ذهنم می چرخد:

«اگر مورچه ای را له کنی، نه تنها امسال رفوزه می شوی،
بلکه وقتی مُردی هم جهنمی می شوی. خدا به تعداد
اعضای هر مورچه ای که کشته ای، چوب در آستینت
می کند!»

کلاس اولی بودم و مدام از این حرف ها بارم می کردند.

نه می توانستم مورچه له کنم،

نه به پسر همسایه که موهایم را می کشید فحش بدهم،
نه حتی با هم سن و سال ها نقشه ی غارت گیلای های باغ
همسایه را بکشم.

انتظارشان از من «بُز» شدن بود، همین و بس!

مگر نه آنکه «میوه ی بیرون زده از باغ، حق عابر است»؟
سرم را از زانو برمی دارم.

می چرخم تا ببینم کسی پیدا است یا نه.

خدا را شکر، همه غرق مکاتبات خودشان اند.

دستم را تا بیخ فرو می کنم در دماغم، هرچه مواد مخدر در
آن نهفته بیرون می کشم، توپی می سازم و شوتش می کنم
به امان خدا.

بالاخره او هم جزئی از ذرات هستی است، چرا باید
نادیده اش گرفت؟

بلند می شوم، چرخ می زنم در خانه می زنم.

یک سیب پیدا می کنم، گاز می زنم.

آب سیب از روی گردنم سرازیر می شود روی یقه ام.

شانه بالا می اندازم و می روم بیرون.

تنبیه من تکمیل شده بود و من درنده تر از قبل وارد
جامعه شدم.

به محض رسیدن، بچه های کوچه دورم حلقه زدند.

هر کدام تنبیه هایشان را ردیف کردند:

«مادرت با سیخ داغت کرد؟»

«ذغال در گلویت فرو نکرد؟»

«منو تو انباری زندانی می کنن و با صدای بلند موش ها رو

صدا می زنن تا بیان لیسم بزنین!»

همه با بغض نگاهش کردیم.

دیگری گفت: «گوشمو می‌کشن تا فلک... تا مدتی درد می‌کنه.»

یکی دیگر سرش را پایین انداخت: «منو می‌ندازن تو اتاق. می‌گن برو به اعمالت فکر کن. اما من فقط چند لحظه فکر می‌کنم... بعد بیشتر یادم میاد که چقدر ازم بدشون میاد. کاش زیباتر بودم، شاید دوستم داشتن.»

تپل‌تر جمع گفت: «منو تحریم غذایی می‌کنن! تا توبه نکنی، خبری از غذا نیست. خیلی وقتا با شکم گشنه می‌خوابم تا از سر تقصیراتم بگذرن» خندیدیم، خنده‌ای عصبی.

گفتند: «تو را چه کرده‌اند که اینطور پریشان شده‌ای؟»

گفتم: «مرا ترسانده‌اند... از خدا، پیر، پیغمبر،...» هر بار خواستم گلی به سر خودم بزنم، دست گذاشتند روی اعتقاداتم.

نمی‌دانم خدا، قربانش بروم! بیکار بوده یا ضدبشر؟

که این همه «بکن‌نکن» اختراع کرده؛ فرشته قدیمی و دلخواهش (شیطان) را رنجانده، و رنج فرار حوا و آدم را به جان خریده تا برسد به دوره ما و نگذارد، یک جرعه آب خوش از گلویمان پایین برود؟!

پروردگارا! بالا غیرتا فکر می‌کنی با این همه ممنوعیت دوست داریم به بهشت برویم؟

تو که اینجا این همه سختگیری!

لابد فردا پس فردا بهشت هم بیایم، هر روز آب و هوای خوش و آسایش ابدی را هم توی سرمان می‌کوبی!

مگر خودت ما را ازل ساختی؟

با آناتومی ما که خوب سروکار داری.

«پدرم روضه‌ی رضوان به سیبی بفروخت

ناخلف باشم اگر من به جوی نفروشم!»

حالا که بعد از ۲۲ سال به آن روزگار فکر می‌کنم، روانم به هم می‌ریزد.

کدام آدمیزاد در طول تاریخ با کتک، تحریم، حبس و فشار «آدم» شده؟

اگر هم شده، عقده روی عقده تلنبار کرده؛ عقده‌هایی که اگر روزی بر کسی سرازیر شود، از قیر داغ بدتر است.

از معلم ابتدایی‌ام یک جمله به یادگار دارم:

«آدمیزاد را همین تکه‌گوشت (زبان) و یک نخود مغز، از دیگر حیوانات برتر کرده.»

اگر این زبان نجنبید و بساط گفتگو پهن نشود،

حیواناتی در قالب دوپا تحویل جامعه می‌دهیم

که درمانشان نه دکتر که زال زر می‌خواهد و رستم دستان!

شیلا حیدری

طرز تهیه‌ی حلوا (نسخه‌ی مادر چندکاره!)

بعد خداحافظی از مادرم، گوشتی را قطع می‌کنم، بعد می‌افتم به جان آرد. کافیت هی بچرخانیش تا طلایی شود...

می‌چرخانم،

می‌چرخانم،

می‌چرخانم!

سرم گیج می‌رود.!

ترلان با کلافگی می‌چسبد به پایم؛

جیغ!

گریه!

چه می‌خواهد حالا؟

دو تا بیسکویت مادر می‌چپانم در دستش.

یوسف از آن سر خانه داد می‌زند:

«چای هست؟»

هست! الان می‌آورم... شهد حلوا را می‌ریزم داخل قوری.

دو استکان می‌ریزم. نوش جان!

ترلان دوباره بدعقی می‌کند، حوصله‌اش سر رفته. برایش بشکن می‌زنم.

کم کم ضرب می‌گیرم.

دستش را می‌گیرم، تانگو می‌رقصانمش!

وسط رقص یک مشت برنج می‌پاشم توی باقی مانده شهد! می‌رقصانمش...

یوسف می‌خندد: «لباس اتوشده دارم؟»

داشت؟ نداشت؟ صبر کن ببینم...

آرد وسط ماهیتابه دو رنگ شده، زرد و سیاه! چه بهتر، من حلوای تیره دوست دارم. یک مشت آرد می‌پاشم روی پیراهن.

اتو را می‌کشم روش!

ترلان گوشه‌ی لباسم را می‌کشد، یوسف آن طرف چیزی می‌خواهد...

زنگ در می‌خورد.

همسایه آمده شکر قرض بگیرد.

شکر؟! شکر را همین الان ریختم توی قورمه سبزی!

می‌گویم: «بفرمایید تو... فقط مراقب باشید کف پاتون نچسبه به حلوا!»

بود نگاه کرد به داخل اتاق رفت با همان پاهای برهنه روی خونها میگذشت و گرمای خون آزارش میداد پدرش را دید که سر ندارد و کف زمین افتاده به دنبال سر پدرش به اتاق نگاه کرد نگاهش روی میز و کتابی که . سر پدر رویش قرار داشت و با چشمهای باز به پسرک نگاه میکرد ثابت ماند پسرک گاهی دلگیر و گاهی خالی از احساس به پدرش نگاه میکرد ک دفعه بيمقدمه شروع کرد با سر پدرش حرف زد :

بابا کیشمار و کشته‌ها صالچرا کشته‌ها گر شمارا کشته‌ها چرامنونکشته‌ها چرامنزندهام؟ من الان باید چه کار کنم اگه شما برید تنها میشم . مکث کرد و دوباره گفت : یه فکر خوب دارم تو زیر زمین الکل داریمشیشه ترشیهای مامانه‌ها می‌زمزمه ؛ اگر سرتون رو بزارم تو الکل دیگه برای همیشه دارم . از اتاق بیرون آمد و به سمت زیرزمین تند قدم برداشت به سختی و با نفس نفس شیشه‌های ترشی که حال پر از الکل بود روبه اتاق پدرش برد ؛ سر پدرش رابه آرامی داخل شیشه قرار داد و خون‌های روی پارکت‌ها را تمیز کرد و جسم بی سر پدر را به حیاط برد و باز به داخل خانه برگشت به سمت آشپز خانه رفت چاقو را از درون قلب مادرش بیرون کشید ، به چشم‌های باز مادرش نگاه کرد و پرسید : کی شما رو کشته چرا منو نکشته ! همان طور که به چشم‌های مادرش نگاه میکرد زمزمه نامفهومی کرد و سرش را از تن جدا کرد و درون ظرف قرار داد . جسم بی سر مادرش را به حیاط برد و باز به خانه برگشت و شروع به تمیز کردن آشپزخانه کرد وقتی از تمیزی همه جا اطمینان پیدا کرد شیشه‌هایی که حال سر پدر و مادرش در آن قرار داشت روی میز وسط حال قرار داد و لبخندی به چشم‌های باز پدر و مادرش که از داخل شیشه به او نگاه میکردند زد و گفت : شبتون بخیر من میرم بخوابم اگه شما خوابتون نیاد تلویزیونرو براتون روشن کنم دوباره با خودش تکرار کرد : اره این طوری بهتره . کنترل رو برداشت و تلویزیون را روشن کرد . تصویر سیاه و سفید تلویزیون فیلم عاشقانه ای را به نمایش گذاشته بود . پسرک خمیازه ای کشید و روب سر بیتن مادرش گفت : مامان فیلم مورد عالقته تا شما فیلم رو ببینین من میخوابم شما هم بعد از فیلم بخوابید . پسرک همراه به چشمک شب خوشی زمزمه کرد و به سمت اتاقش رفت و گوشه ای از اتاق روی تخت خوابید . صبح زود با صدای سگ هم سایه از خواب بیدار شد با غر و صورتی درهم به سمت

ترلان زیر میز قایم می‌شود و جیغ می‌کشد، یوسف دكمه‌ی پیراهن نیم‌سفید-نیم‌آردی‌اش را می‌بندد و با جدیت می‌گوید: «پس ناهار چی شد؟»
ناهار؟! ناهار همین است:
حلوا و دود و خنده‌ی زورکی...
و من؟

من وسط آشپزخانه ایستاده‌ام، قاشق بزرگ به دست، موهایم آردی، صورتم خسته اما لبخند به لب.
فکر می‌کنم اگر کسی روزی پرسید راز خوشبختی زن خانه‌دار چیست؟
می‌گویم:

این‌که یاد بگیری از سوختن آرد، از گریه‌ی بچه، از لباس بی‌اتو، از همسایه‌ی بی‌شکر... باز هم حلوایی درست کنی که هرچند تلخ است، اما همه را می‌خنداند. زندگی یعنی همین: حلوا بسوزان، لبخند بز!

فاطمه فانی

شیشه‌های الکلی

با بوی خون از خواب بیدار شده‌ام‌طور که بوی خون باعث حال خرابی شده بود ، متعجب به اطرافش نگاه کرد در اتاقم همان بود در حالیکه به یاد دارم در اتاق خود شب خوابیده بودم و دحتم‌آبازهمدر خواب رفته‌با.

احساس دوباره بوی خون به اطرافش نگاه کرد اصالکسیدراتاق نبود برا یشسوالشده بوی خوناز کجاست. از اتاق خارج شد نگاهی به راهروی باریکیکه اتاقها را به هم متصل میکرد انداخت باز هم کسی را ندید اهش را به سمت پله‌ها کج کرد از پله‌های چوبی عمارت پایین رفت نور اندکی در آشپزخانه روشن بود ه ذهنش آمد که باز هم خوابی به سر مادرش زده نزدیک آشپزخانه که شد بوی خون را بیشتر احساس کرد از در ورودی که گذشت خونی بپرا که از میز وسط آشپزخانه سرازیر بود و قطره قطره بر روی سرامیکهای سفیدرنگ میریخت دید و مادرش را در حالی دید که روی میز افتاده و پاهایش آویزان است در حالیکه چاقوی قهوه ای رنگ درست سمت چپ سینه و در قلب مادرش فرو رفته بود ایستاد همینطور خیره به قطره‌های خون نگاه کرد. بوی خون برایش ناخوشایند بود چینی به صورتش داد و از آشپزخانه بیرون رفتاز پله‌های چوبی بال رفتجلوی در اتاق کار پدرش ایستاد و به خونی که از زیر در جاری

پنجره رفت تا صدای سگ را خفه کند، از پنجره به حیاط بزرگ همسایه خیره شد سگ سیاه رنگی را در حال بازی با دخترک چشم رنگی همسایه دید. پسرک آنقدر محو تماشای موج موهای طلایی رنگ دخترک همسایه بود که به طور کل خواب از سرش پریده بود و اتفاقات دیشب را هم حتی از یاد برده بود؛ ناگهان همان طور که محوش بود دخترک برگشت و نگاهش غرق در نگاه پسرک شد، در میان این نگاه هزاران حرف و گفت و گو بود. کسی که اتصال این نگاه را برهم زد دخترک بود که رفت، با رفتنش ناگهان به خودش آمد و تکانی به تنش داد تا به سرویس رفت. روبه روی آینه ایستاده بود چند مشتی آب به صورتش پاشید و به قطرات آب که روی صورتش روان بود و از ابروهای، مژه هایش و لب هایش به آرامی میگذشت خیره بود به دست خنثی سش موهایش را به سمت بال هدایت کرد نگاه گذرایی از درون آینه به خودش انداخت و از سرویس خارج شد، به سمت پله ها رفت. تلویزیون هنوز روشن بود و مادرش درون شیشه روبروی تلویزیون خیره و محو تماشا بودند. پسرک به آشپزخانه رفت و شروع به آماده کردن صبحانه کرد، ترسیده بود ولی بیشتر از این آن، از این میترسید که فکرش جواب نده و پدر و مادرش را از دست بدهد. تمام روز خانه را تمیز کرد و صبحانه و نهار و حتی عصرانه برای پدر و مادرش آماده می کرد و در نهایت ظرف های دست نخورده را راهی سطل زباله می کرد.

شب شده بود و باز همچون شب گذشته تلویزیون را روشن کرد و روی کانال مورد علاقه مادرش قرار داد و به اتاق رفت و خوابید. صبح با صدای پرندگان و نور آفتاب بیدار شد و خودش را داخل ماشین پشت فرمان دید نه در اتاق روی تخت! صدای پرنده از داخل ماشین میآمد نگاهی به عقب کرد دید که کالغ سیاه رنگی درون قفس داخل ماشین هست شانهایال انداختو گفت:

حتمأ باز تو یخواب را هر فرتم بخندید نه این دفعه را هر فرتم رانندگیم کردم نگاهی به کالغ انداخت و باز گفت: کالغ هم گرفتم خوبه، تنها نیستم. با صدای مزاحم کالغ از ماشین پیاده شد و به همراه قفس به داخل خانه رفت. لبخندی به سرهای درون شیشه زد و تلویزیون را خاموش کرد و شروع به تعریفاز رانندگی در خواب و کالغ در. قفس کرد این اتفاق برایش ترسناک نبود بلکه جالب و هیجان انگیز بود لبخند زنان تمام روز را با کالغ و پدر و مادرش گرم صحبت

بود و گاهی هم آنها را به صرف نهار و عصرانه میکرد میوه پوست میکند و به کالغ میداد و کالغ را با جای جای عمارت آشنا میکرد. شب که شد باز کار شب های پیش را تکرار کرد و به همراه قفس کالغ به سمت اتاق رفت و روی تخت خوابید. صبح که از خواب بیدار شد دید که ایستاده روبه روی قفس کالغ است و چاقوی قهوه ای رنگی در یک دست دارد و: در دست دیگرش سر از تن جدا شده کالغ است، همین طور که نگاه خیره اش بین دستانش میچرخید زمزمه کرد چاقوی قهوه ای، اناقمهمان، ماشین رانندگی، کالغ مکث کرد و باز با نفسی گرفته گفت: آره برا اینه که من هنوز زندهم! قهقهه ایزد و دوباره با خودش گفت هنوز ۲ تا شیشه دیگه تو زیر زمین هست. اتاق رو تمیز کرد و در حالی که در یک دستش قفس و در دست دیگرش سر کالغ را گرفته بود. از پله ها پایین رفت. سر کالغ را روی میز وسط حال و قفس را در حیاط گذاشت و به سمت زیرزمین رفت. هر دو شیشه رو پر از الکل کرد و به خانه برگشت شیشه ها را روی میز کنار سر پدر و مادرش قرارداد و به آرامی سر کالغ را در درون شیشه کوچک تر قرار داد چاقو قهوه ای رنگ را برداشت و تیزی چاقو را روی شاهرگ خودش گذاشت، نگاهش به سر های درشیشه سوق داد و یکدفعه سر خودش را از تن جدا کرد و به آرامی سرش را که حال روز زمین بود برداشت و درون شیشه قرارداد، از پشت شیشه به خون و رگ هاییکه از گردنش بیرون زده بود نگاه می کرد. جسم بی سر پشت به شیشه های الکلی به سمت حیاط رفت. از در ورودی که گذشت روی پله های عمارت نشست و به جای سر گردنش را به نرده های سنگی تکیه داد.

مینا عبدی

شوهرم مرد. دوستم امروز برای عرض تبریک به خانه مان دعوت بود. موهایم را باز کردم و کلیپس را روی کاناپه انداختم. امروز اصلاً برایم مهم نبود چقدر موهایم روی زمین و سرامیک ها می ریزد؛ دیگر کسی نبود که آنها را بشمارد و جلوی چشم هایم تکان بدهد. در را باز کردم. دوستم گردنش را قورت داد و کیک را به دستم داد؛ روی کیک نوشته بود: «خوشبختیت مبارک». خانه بمبوار شده بود؛ روی میبل پر از لباس های شسته و نشسته بود، روی اوپن جایی برای کیک باز کردم و ظرف های کثیف را داخل

برم. دوستش از تو نمی‌پرسید چرا زن و بچه‌ات را نیاوردی. چیزی نگو؛ گفت: «پس فردا.» گفتم: «فردا نهار حتماً می‌ای؟» گفت: «فردا نهار می‌ام.» اما آن فردا نه غذایی آماده کردم و نه خانه را مرتب کردم؛ می‌دانستم که نمی‌آید. حسم می‌گفت: «آخر هفته هم نمی‌آید.»

این هفته هم به پایان رسید و من تا جمعه شب منتظر ماندم. زیر اجاق را خاموش کردم — قرمه‌سبزی بود، مثل شب‌های قبل داخل ظرف یک‌بارمصرف ریختم. لباس پوشیدم و غذا را برای نگهبان ساختمان روبه‌رو بردم تا با گربه‌اش نوش جان کند. نگهبان این بار خیلی تشکر کرد: «بخشید خانم، شما هر شب تنها هستین؟ نه اصلاً، آخه چراغ‌ها تون خیلی زود خاموش می‌شه.» گفتم: «چه جالب، حواسم هست.» گفت: «آره، من حواسم به خانم‌های مهربانی مثل شماست.» جلوی کانکس ایستاده بودم؛ نگهبان هم جلو در ایستاد. چیزی نگفتم؛ گفتم: «با اجازه شما.» نگهبان گفت: «مثل توام تنها حاضری امشب؟» و گربه که روی تخته‌سنگ نشسته بود و تماشای من می‌کرد. این جمله که از دهانش پرید، روی موهای سر و صورتم پرید: «مرد گفت ول کن، دین، چته؟ چی شده؟» من هم فرصت را غنیمت شمردم و پا به فرار گذاشتم. دیگر نمی‌دانم چه بینشان گذشت؛ فقط نمی‌دانم چرا گربه از حرف نگهبان شاکی شد.

به اینجا که رسیدم، گربه صدایش درآمد. دوستم بغلش کرد و شروع به نوازشش کرد. به گربه نگاهی انداختم: «چطوری پیداش کردی؟ کی اونو آوردی؟»

همیشه دوست داشتم مرد عنکبوتی باشم یا زورو، لوک خوش‌شانس، سوپرمن، ولی از قضا من آن گروه دالتون‌ها با آن لباس‌های سفید و مشکی بودم که همیشه گند می‌زدند، و گوش‌هایی که تا به تا بودن و همه بهم می‌گفتند «دبل‌گوش».

تا حالا به گربه سیاه و دختر کفش‌دوزکی فکر نکرده بودم تا آن روز که پدرم تیترو روزنامه را برای مادرم بلندبلند می‌خواند: «گربه آدم‌کش وارد شهر می‌شود.» مادرم خندید و گفت: «این که شبیه کارتون‌های برنامه کودک هست.» پدرم همچنان جدی به روزنامه نگاه می‌کرد: «حواست به این دختر باشه، خیالاتی نشه.» هردو به من نگاه کردند و بعد به من خیره

شدند طوری نگاهم کردند که خودم را موظف می‌دانستم وارد ماجرا شوم. بعد هم هردو سعی کردند به انگشت

سینک ریختم. روی عسلی را با دستمال کاغذی پاک کردیم و کنار هم نشستیم.

«خب، خوشبخت‌ترین زن توی این جمعی»، انگشت اشاره‌اش را رو به من گرفت و لبخندی زد. موهایم را جمع کردم و شانه بالا انداختم. گفتم: «فقط یک قرار بود، ولی چرا واقعی شد؟» دوستم گفت: «آره، ما قرار گذاشتیم کسی که توی این جمع شوهرش مُرد جشن بگیره و تو خیلی زود شوهرت رو از دست دادی.» دِکمه حرف‌ها را ولش کن، بگو ببینم چرا مرد؟ به گربه‌ای که دوستم همراه خودش آورده بود نگاه کردم. سیرِهی هم شده بود؛ جلوتر رفتم و دو زانو نشستم. گربه را بغل کردم و با پنجه‌اش سر و صورتم را کشید. آفرین گرفتیم. دردم نگرقت؛ نمی‌دانم چرا دوستم شروع به جیغ کشیدن کرد. «اوه، ولش کن، محشر نشد.» گربه را از سمت صورتم کشید. انگشت‌هایم را روی دونه‌هایم کشیدم — خونی شده بود. «معذرت می‌خوام؛ تا حالا فقط به یک نفر برمی‌گشت، تو دومین نفر هستی. کاش می‌دونستم چرا. اما ممکنه اشکالی نداشته باشه؛ حیوانه دیگه.» این دیالوگ معروفی بود که همیشه با همسرم داشتیم: «حیوانی!» گربه با شنیدن صدایم دوباره خُرخری کرد و حالت حمله به خودش گرفت.

مثل الان، میان ریخت‌وپاش‌های خانه لم داده بودم و موسیقی گوش می‌کردم که زنگ خورد. شوهرم زنگ زد: «دیشب جن بهم حمله کرد.» از جا پریدم؛ دَم درشیدم. قیافه‌اش را نمی‌دیدم ولی مطمئن بودم الان سرخ شده پ به جای من، مردمو نگاه می‌کند. «نجاتم کن؛ چی شده؟ کجا بودی؟» گفت: «خونه برادرم شام خوردم، ولی برای خواب به خانه پدرم رفتم. نیمه‌شب یک چیز سیاه معدام به من حمله می‌کرد؛ تا چشم‌هایم را می‌بستم صدایم شبیه گربه بود: خُرخر می‌کرد، چنگ می‌زد، جیغ کشیدم. دیگر حق نداره پیش پدرت بمونه؛ برگرد.» گفت: «شب برمی‌گردم.» هرچه منتظر ماندم، شب برنگشت. وقتی به او زنگ زدم گفت: «ماشینم خراب شده؛ فردا صبح برمی‌گردم.» فردا ظهر هم برنگشت. دوباره زنگ زدم؛ گفت: «هنوز ماشینم درست نشده، برای شب می‌آیم.» شب هم به او زنگ زدم ولی نیامد. انگار یک چیزی مانع شده بود که به خانه بیاید. خودش هم متوجه شد: «انگار چله افتاده؛ نمی‌تونم برگردم، همش هیچ‌چیزی سر راهم قرار می‌گیره.» دوستان می‌گفتند: «امشب دعوتم کرده، حتماً باید بیایی. می‌خواد به خارج سفر کنه؛ همه هستن، باید

شصتی که نداشتم نگاه نکنند. احساس کردم شاید بدشان نیاد که دخترشان یک قهرمان شود.

گربه^۱ من نه کادوی تولد بود و نه کسی او را پشت در گذاشته بود. گربه^۲ من را توی یک زمین خاکی پیدا کردم؛ من او را به زور توی مارتون کردم و به خانه آوردم. او هم گوش‌های کوچک و بزرگ داشت، مثل خودم. اسمش را «دبلی» گذاشتم. هر روز که به مدرسه می‌رفتم، دبلی را داخل کیسه‌ام می‌گذاشتم و جایی مابین تیر چراغ‌برق پنهانش می‌کردم. داخل کلاس می‌رفتم تا مدرسه‌ام تمام شود.

یک بار از در مدرسه که بیرون آمدم، یکی از بچه‌ها گوش‌هایم را مسخره کرد؛ کیفم را پرت کردم تا به او حمله کنم. دبلی از توی کیسه‌اش بیرون آمد و یکی از انگشت‌هایم را گاز گرفت — تا حدی که انگشت روی زمین افتاد. همه دور ما جمع شده بودند. از فردا دیگر دبلی را ندیدم؛ آن هم کلاسی هم ندیدم. نمی‌دانم چه شد. توی یک زمین خاکی بود. می‌دانی که عاشق گربه‌هامم.

دو زانو نشستم، دست‌هایم را باز کردم. سریع آمد، خودش را به من چسباند و میو میو کرد. به چشم‌هایم نگاه کردم؛ هرچه بیشتر نگاه می‌کردم بیشتر متقاعد می‌شدم. پنجه‌هایم را بالا آورد و جلوی صورتم تکان داد. جمله^۳ همیشگی‌اش در سرم بوم‌بوم می‌کرد: «فقط یک حیوان می‌تونه از این همه مو که توی خونه میریزه...» چیزی نگفتم.

همان‌طور که نشسته بودم، دستم را پشت سرم بردم، روی میز، کاناپه و زمین کشیدم و دنبال کلیپسم گشتم. «کلیپسم، کلیپسم، کلیپسم! گُجاس؟ بده، بده، موهامو ببندم...» دوستم کلیپس را توی دستم گذاشت. موهایم را جمع کردم. موها را از پنجه‌هایم جدا کردم و بلند شدم. اول جاروبرقی را آوردم و شروع کردم جارو کشیدن. وای، کف خانه کثیف بود؛ پر از مو.

یک لگن پر از آب کردم و کف خانه را شروع کردم به دستمال کشیدن. یه ذره دستمال کشیدم و رفتم دو تا پیاز رنده آوردم. «پاشو پاشو، نشین، منو نگاه کن.» او از فست‌فود و غذاهای زود آماده متنفر بود؛ بشقاب و می‌شکند. دوستم کنار در آشپزخانه نگاهم می‌کرد: «پیازها رو رنده کن، لطفاً. اگه مشخص باشن، از پنجره پرتشون می‌کنم بیرون.» پیازها را داخل سینی گذاشتم: «بیا بگیر.» شانه‌هایم را گرفت؛ «بهم نگاه کن.» سرم پایین بود:

«وقت‌کشی نکن، برو، دیر می‌شی، اون غذا رو می‌خواد.» سیمی را گرفت و محکم داخل سینک پرت کرد. گفتم: «باشه عزیزم، فقط یه کم بهم نگاه کن، بعد هم جارو و مرتب می‌کنیم.» سرم پایین بود. محکم‌تر شانه‌هایم را تکان داد؛ به من نگاه کن. سرم را بالا آوردم؛ گونه‌هایم خیس بود. آب دهانم را قورت دادم: «تو که هنوز پیازها رو رنده نکردی، چرا اشکت میاد؟ اون عوضی چه بلایی سرت آورده؟»

گربه از داخل پذیرایی، روی اوپن، دقیقاً وسط کیک نشست. خنپیدم؛ ببین، دقیقاً پس‌هایم روی «خوشبختیت مبارک» فرو کرده بود. «تو چه بلایی سرت اومده؟» سست شدم، حس کردم شانه‌هایم افتاد. دستم را بالا آوردم و روی قفسه^۴ سینه‌ام گذاشتم. «اینجا رو می‌بینی؟ انگار یخ چیزی گیر کرده.» می‌کشمش — باشه. نگاهی به گربه کردم؛ همان چشم‌های پر از خشونت. سرم را تکان دادم: «چجوری؟ با چاقو؟ با سم؟ با چی؟» «تو آروم باش، فقط...»

دستش را گرفتم و سمت اتاق خواب‌مان کشیدم. در دیوار پر از عکس‌های مان بود؛ عکس‌هایی که من گربه را بوسیده بودم؛ عکسی که گربه روی من خم بود؛ عکسی که گربه تور عروسی را بالا گرفته بود. دور تا دور اتاق او را چرخاندم و عکس‌ها را یکی‌یکی نشان دادم: «تو هم می‌بینی گرت رو؟» سرش را تکان داد. «بیا، اینا رو ولش کن.» او دستم را کشید.

گربه کیک را همه‌جا پخش کرده بود. هر قدمی که برمی‌داشتم، یک چیز نرم زیر پایم حس می‌کردم. گربه را بغل کردم و توی سینک شستم؛ از صدایش فهمیدم چقدر خوشحال است. دوستم دستش را دراز کرد؛ گربه را روی دستش گذاشتم. او گربه را به سینه‌اش فشرد: «ببخشید، گربه نازنینم، ما رو ببخش.» سمت بالکن رفت. بالکن دراز بود. تا خواستم به انتهای بالکن برسم، گربه را رها کرد — مرده بود. کمی خم شدم و انداختمش توی پارکینگ. «نه، مگه احمقم؟ اونجا ببین!» پرتش کردم توی اون زمین خاکی.

نفسم را پرصدا بیرون دادم. «تو هم به اون چیزی که من فکر می‌کنم فکر می‌کنی؟» — «آره.» کلیپس را از موهایم جدا کردم و داخل همان زمین خاکی پرت کردم.

مریم فواضلی

تویی یک اتفاق شوم در دنیای من پا گذاشتی و آرامش را به آشوب بدل کردی.

چهره‌ام به تکه‌هایی تبدیل شده و گویا تو آینه‌ای شکسته، تصویرم را تحریف کرده؛

هر بار که به خودم می‌نگرم، تنها چهره‌ای ناآشنا و غمگین می‌دیدم که در آینه‌ی شکسته‌ی عشق تجلی یافته بود.

این آینه بلکه روح و هویتم را هم به چالش کشید. من نیامده‌ام بجنم بلکه آمده‌ام تا خانه‌ام را بسازم؛ خانه‌ای که در دلش محبت و آرامش جاری باشد. اما تو قبل از ساختنش آغاز شود با دست‌های خودت خراباش کرده‌ای. یادته گفتم ازت ملکه‌ای می‌سازم؟ تبریک می‌گویم، که اکنون یک دختر پژمرده و با رویاهای نابود ساخته‌ای، گلی که در توفان عشق پرپر شده ساخته‌ای.

هر وعده‌ای که می‌دهی، دنیایی از امید را در درونم می‌سازی ولی اکنون آن دنیا به ویرانه‌ای تبدیل شده است. نمی‌فهمی که هر لحظه‌ای که از رابطه مشترک‌مان می‌گذرد گویی قطره‌ای در دریاچه‌ی غم، به عمق تنهایی‌ام می‌افزاید؟

با هر کلمه‌ای که از لبانت می‌چکد، بی‌قرار می‌شوم همانند پروانه‌ای که لانه‌اش را از دست داده و در میان بادهای سرگردان پرواز می‌کند. چشم‌هایم به دنبال نوری هستند که شاید روزی دوباره در دل من بتابد و بتوانم برای ماندن در کنارت با روح و قلبم بجنم اما غافل از اینکه به سایه‌ای تبدیل شده‌ای که در زندگی‌ام جایی ندارد، سایه‌ای که هرگز نمی‌گذارد نفس بکشم.

می‌گفتند زندگی مشترک دنیایی رنگی دارد. گویا عشق همچون عسل، آن رابطه را شیرین می‌کند. اما جز تلخی هیچ طعمی نچشیدم و تقدیر، باد سردیست که من را به کام شکست هدایت می‌کرد.

عشق را برای من، به یک افسانه تبدیل کرده‌ای؛ افسانه‌ای که در آن رنگ‌ها محو شده و تنها پیشمانی باقی مانده است.

بهت نگفتم؟

مگر نگفتم قلبم را شکانده‌ای و سرماییی در میان روحم حس کرده‌ام؟

اما تو چه گفته‌ای همان که هست، اگر بخواهی بروی، برو. چشم‌هایم پر از رنج و هر نگاه چون تیغی بر دل زخم‌خورده‌ام می‌نشست؛

چرا این چنین بی‌تفاوت؟

به نام خداوندی که غم را آفریده

عنوان: نامه‌ای به سفر بی‌برگشت

ژانر: تراژدی، عاشقانه

خلاصه:

آخرین باری که دیدمت، چشمانت سرد و بی‌روح بودند. چونان قلعه‌ای محصن در میان مه‌گرفته‌ترین روزهای زمستان بی‌آنکه نگاهی به من بیاندازند.

از من عبور کردی بدون آنکه در نگاهت، ردپایی از دلم باشد؛ بی‌رحم و بی‌گذشت مثل بادهای تند و بی‌صدا که در تاریکی شب، ردای خیابان‌های خالی را می‌گسلند. سفرمان، راهی بود پر پیچ و خم اما حالا در انتهای راه به جاده‌ای از بن‌بست رسیده‌ایم.

روزی که پس از مدت‌ها دوری، دوباره هم‌دیگر را دیدیم. متوجه شدم تو همچنان همان آدمی سنگ و بی‌احساس، بی‌ارزشی هستی که من در روزگاری در چشم‌هام با ارزش و با لیاقت دیدمت.

در آن لحظه یادم افتاد آنچه گذشت، روزی که برایم بی‌نظیر بودی اما الان دگر یادی از تو نمی‌رسد.

افسوس که لیاقت توجه، عشق، و این رابطه عمیق را نداشتی.

وقتی پایم به خانه‌ات باز شد؛ آن روز به دنیایی از بوی خوشبختی و عطر مشترک عشق قدم گذاشتم. جهانی که به نظر می‌رسید سرشار از مهر و محبت و آرزوهای شیرین برای تشکیل خانواده‌ای گرم و کوچک است. اما تنها یک توهم بود، توهمی که پایدار نبود.

این خانه، تاریک و پر از درد برایم بود.

سقفی که برفراز سرم بود از بی‌محبتی و عمود دیوارهایش از بی‌اعتمادی ساخته شده بودند. در این خانه با رویاهای عاشقانه‌ام گم شده‌ام؛ اما دیوارها حقیقت تلخ را بی‌رحمانه به تصویر کشیدند.

دنبال روشنایی گشتم شاید بتوانم دیوارهای خانه‌ات را رنگی کنم اما هر بار با سایه‌ای سرد و بی‌رحم مواجه می‌شوم. اینجا جایی‌ست که عشق به زنجیره کشیده شده و رویای تشکیل خانواده به فراموشی سپرده شده بود؛ در این خانه در جستجوی همچو زندگی آرام و اندکی محبت در دل این شب‌های بی‌پایان بودم.

ترسیده بودم، سایه‌ای اشتباه بر سرم سنگینی می‌کرد. تو، نه تنها اشتباه نبودی بلکه طوفانی ویرانگر بدتر از هر غلطی در زندگی‌ام ظاهر شدی.

آیا عشق ما چون رودی خشکیده که دیگر آب‌اش به دریا نمی‌رسد؟

می‌دانم باید برگردم اما وقتی پشت سرم را نگاه کردم کسی را ندیدم. گویی کسی در انتظارم نبود؛ تنها زخم‌زبان‌ها و چشم‌های گریان بودند که در سکوت شب، به من نگاه می‌کردند.

این چشم‌ها، مانند آینه‌هایی از درد هر قدم جلویی که می‌گذارم آنها می‌گویند که در هر گام بار غم و تنهایی را به دوش می‌کشم.

زخم زبان‌ها چقدر دردناک هستند؛ گویی هر کلمه‌ای که از دهان بیرون می‌آید مانند تیغی بر قلب فرود می‌آید این زخم‌ها فقط قلب را نمی‌شکنند، بلکه به عمق وجود نفوذ می‌کنند و استخوان‌هایت را نیز به درد می‌آورند. هر بار که به یاد آن دیالوگ‌های تلخ می‌افتم، حس می‌کنم که استخوان‌هایم زیر بار این درد فشرده می‌شوند.

پشت این زخم زبان‌ها و گله‌های در ذهنم، یک انتظار تاریک نهفته است؛ انتظاری که گویی هیچ‌گاه نمی‌خواهد به پایان برسد.

نخواستیم به اینجا برسیم، مگر من خواستم سرنوشت و بختم با قلمی سیاه نوشته شود.

چرا؟ این چرا در ذهنم می‌گذرد و پشت این سوال ابر سنگینی از بی‌جوابی نشسته.

نجنگیدم؟ سعی نکردم؟ آیا واقعاً نکردم؟ اما من روح و قلب و آرزوهایم را از دست دادم و زنجیری به پایم بسته شده بود، باید باز شود.

دیگر چه چیزی برایم مانده است که برایش باید بجنگم؟ دیر شده، دیگر برنگرد. سیر شدم از گله‌ها و زبان‌های تلخ، گویی هر کلمه‌ای که از دهان می‌ریزد مانند زهر در رگ‌هایم جاری می‌شود. از مسخره شدن و از احساساتی که نادیده گرفته شدند خسته‌ام. همچو سایه‌هایی در تاریکی همیشه در پی من هستند و نمی‌گذارند آرامش بیابم.

دیگر تو را نمی‌خواهم؛ تویی که مانند طوفانی در زندگی‌ام وزیده‌ای و هر چیز زیبا را با خود برده‌ای. تنها چیزی که می‌خواهم، آزادی است؛ آزادی از بند تو، مانند پرنده‌ای که در قفس گرفتار شده و حالا به دنبال آسمان است.

گویا بعد از من، بد و بیراه گفته‌ای؛ گویی در گوش دنیا فریاد زدی که دیگر به دردت نمی‌خورم.

قلبم شکست، یا دروغ بگویم؟

منی که هر چه خواستم نشد، حالا چگونه می‌توانم این واقعیت را پذیرم؟ منی که با افتخار می‌گفتم بخت من، سفید بخت است اما الان؛ این درد، مانند بارانی است که هرگز پایان نمی‌یابد؛ بارانی که زمین دل را خیس می‌کند و هر چیزی را که زیباست، تبدیل به گل‌ولای می‌کند.

این بار من رو شکوندی؟ آیا واقعاً این من بودم که در این بازی باخت‌ام؟

صداهایی که در سرم می‌پیچند، به قدری آزاردهنده‌اند که نمی‌دانم باید نفرین کنم یا به سرنوشت خود لعنت بفرستم. در این راه تاریک، احساس می‌کنم که در میانه‌ی یک نبرد بی‌پایان قرار دارم.

چند سال دارم؟ آیا این سال‌ها به اندازه‌ی کافی برای تحمل این بار سنگین کافی هستند؟ می‌گویند یک زن باید تحمل کند، باید بسوزد و بسازد و در نهایت راضی باشد به آنچه که به او تقدیم شده است.

واقعاً انسان تنها یک بار زندگی می‌کند؟

چرا باید یک زن محکوم به زندگی‌ای باشد که در آن ارزشی برای او قائل نیستند؟

خستگی، این کلمه برای توصیف احساساتم کافی نیست. خسته‌ام از توضیح دادن از گفتن اینکه دیگر نمی‌توانم ادامه دهم. خسته‌ام از تکرار اینکه او برای زندگی مناسب نیست؛ خسته‌ام از به زبان آوردن ناامیدی‌هایم و شکستگی‌هایم و هر بار که سعی کردم احساساتم را بیان کنم، آه که کسی نمی‌فهمد، کسی نمی‌شنود.

افسوس که حتی خودم هم گاهی اوقات باورم نمی‌شود که این احساسات واقعی‌اند و فکر می‌کنم که شاید این همه درد و اذیت‌ها، فقط یک دروغ است.

زن، موجودی است که باید بشنود و ساکت بماند، دردهایش را در دل نگه دارد و هیچ‌گاه از آن‌ها سخن نگوید. او نباید اخم کند، نباید اشک بریزد و دلش نباید بگیرد. باید در روزها که کتک می‌خورد، شب‌ها در آغو*ش شوهرش آرام بگیرد.

زن، موجودی است که حق شکایت ندارد و باید همه چیز را تحمل کند، چون او یک زن است. زنی که تنها سه کلمه است، اما هر واژه‌اش پر از درد، پر از ناگفته‌ها و پر از اشک است. محکوم به نامی است « زن »

ملینا رمزی عراقی

کسی رو بهتر از من پیدا نمیکنی به این حرف های
خرعبلاتت گوش بده؟

من چه کارکنم آخه که امروز قورمه سبزی مثل همیشه
نبوده چون سبزی خورشیت تموم شده بوده و رفتی از
علی آقای تو محله گرفتی؟

یا مثلاً دخترت بد غذاست و لاغره چیزی نمیخوره.

با هر مصیبتی که بود به هوای اینکه گوشیم داره زنگ
میخوره خودمو از دست حرفاش راحت کردم. رفتم رو پله
ها نشستم و دنبال بطری آبم میگردم، الان فقط یه آب
سرد حال میده که بریزم روی سرم.

منشی باشگاه هم که تنها کارش اینه بگه شهریه بریز،
هرکی میاد رو به بهونه شهریه گیر میندازه.

دیگه دیر وقت شده به قول مامانم یه دفعه خفت گیر میاد
خفتم میکنه یا بابام که میگه برقای تیر برق کوچه رو قطع
کردن، دزد ها منتظرن من بیام تا ببرن، آخه این چه بهونه
هایی که باعث بشه من دیر نیان خونه؟

همه خوابیدن و خبری از شام نیست، در یخچال رو باز
میکنم و یذره از غذای ظهر مونده، ترجیح میدم گشنه
نخوابم، پس همون رو برای خوردن انتخاب میکنم.

خستم، ولی نمیدونم فیلم رو ترجیح بدم یا کتاب. از
اونجایی که الان اگه بشینم فیلم ببینم بهتر خوابم میبره،
پس همون رو انتخاب میکنم.

فردا ۸ صبح دوباره کلاس دارم و نباید خواب بمونم، این
بار دیگه واقعا اگه دیر برسم، فتاحی از کلاس بیرونم
میکنه، اونوقت دو نفر ته کلاس میخوان بهم بخندن و از
اونور ملکی مخم روبخوره که چرا همش دیر میرسم و هیچ
صندلی خالی ای برام پیدا نمیشه.

این دفعه بهش میگم حداقل یه جا برای من بگیر، کسی
بهت چیزی نمیگه مَرَد، نمیدونم چه انتظاری از من داری
که به موقع برسم.

الان ۸ و ۴۵ دقیقه صبحه و من تازه رسیدم، خیلی دیر
نشده و از شانس خوبم امروز ملکی برام جا گرفته، اونم
جای مورد علاقه ام دقیقاً جلوی در.

درس امروز درمورد اسکیزوئید و پارانوئید که یک نمونه
کامل و تکمیلش الان کنارم نشسته، و به معنای واقعی
روانیت میکنه.

تو حال و هوای خودم بودم و فارغ از کلاس و همههمه های
بچه ها که دیدم یک چیز تیز داره میره توی بازوم، سرم رو

عجب فیلم مسخره ای دارم میبینم، مجبورم وگرنه هنوز
دیوونه نشدم. در عین حال این بهترین روز هفته ست؛
نیمه دراز کشیده روی مبل لم دادم و کنترل هم توی
دستم بازی میکنه. راستش بدن دردم از دیروز خیلی
بیشتر شده وگرنه نمیخواستم کل روز رو توی این یه تیکه
جا بگذرونم.

باید واقعا با هوای پاییز ارتباط درستی بگیرم، در غیر این
صورت تواناییم برای زندگی کردن به صفر میرسه. اصلا
آفتاب به فرش این خانه نمی‌تابه، معلوم نیست ابری یا
طوفانی، کاش حداقل باران می‌بارید. فقط هر روز این هوای
گرفته نصیبم میشه. از این ۲ ماه و ۱۷ روز که ازش
میگذره فقط یکبار به مدت تقریباً یک ساعت باریده اونم با
باد و طوفان دقیقاً دیروز بود از ساعت ۷ و ربع که از خانه
بیرون زدم برای یه کلاس مزخرف اونم با یه استاد حوصله
سر بر که هیچوقت نمیخوام ریختش رو ببینم، نم زد تا
وقتی نشستم توی اتوبوس؛ پوست دستم از سرما و
خشکی، قرمز و ترک خورده شده بود.

تا وقتی برسم صدای اینکه کی به کدوم ایستگاه نزدیک
میشیم و میرسیم، اخم هام در هم گره خورده بود.

به محض اینکه پیاده شدم، از شدت طوفان کیفم یک
طرف بود و دست چپم طرفی دیگه. کمر بندم برعکس شده
بود، موهای ریخته شده‌ی روی صورتم هرکدام به طرفی
فرار میکردن. با کلی بد و بیراه گفتن نیم ساعت دیرتر
رسیدم.

که آقا هنوز تشریف نیاورده بود، بعدش هم که با عجله
فقط زود میرفتم که به باشگاه برسم، دلم برای بدن درد
خیلی زود تنگ میشه فکرکنم خیلی بهش وابسته شدم.
انقدر سنگین تمرین میکنم تا دردی به جز این یادم نیاد
ولی خب بازم تو یادمی.

مثل این که تمرین امروز هم همچین چنگی به دل نمیزنه،
همینطور که داشتم وضعیتم رو توی آینه میدیدم، طبق
معمول خانم عبدی دوباره چشمش به من خورد، خیلی
یواش داشتم از شرش فرار میکردم ولی متأسفانه دوباره
گیرم انداخت، دقیقاً همین الان که به ایرپادم نیاز دارم و
تنها راه نجاتمه شارژش تموم شده، سمت راستیش هم
نمیدونم کی از دستم افتاده و اصلاً خبردار نشدم، حالا باید
با این قیافه بی حوصله و ژولیده حرف های مسخره و رو
اعصاب اینم گوش بدم.

آخه زن چی میگی هی هربار منو میبینی؟

چرخوندم تا ببینم چه خبره که فهمیدم طبق معمول داره با اون ناخنش پوست بازوم رو میکنه.

- چته باز روانی، قرصات رو یادت رفته بندازی بالا؟

+ پاشو برو چشمت داره میره، چندوقته نخوابیدی؟

انقدر با این مسخره بازیش کفرم رو درمیاره که دلم میخواد سر به تنش نمونه.

- کلاس دارم، یادت رفته؟

+ تشکیل نمیشه، بازم آقا کار داشته ما رو از دیدن خودش و حرف های چرت و پرتش راحت کرده.

من با هیجان گفتم: ((اگه واقعی بود این حرفت، ناهار امروز با من.))

مثل همیشه میریم از روی پل رد میشیم، وسطاش یکم میترسیم ولی یه کباب خوشمزه میخوریم.

سری تکون داد و سعی کرد خنده‌ی روی لبش رو مخفی کنه دستی روی لباش کشید و زیر چشمی نگاه کرد و گفت: ((دختر باید کلاس رو بریم ولی یه ناهار رو در خدمتون هستم.))

+ پاشو مسخره چرا خوست میاد حرصم رو در بیاری؟

طبق معمول باید از راهروی پر هیاهو و جنجالی طبقه دوم رد بشم، تا بلکه یه کلاس خالی نصیبم بشه نیم ساعتی چرت بزنم.

ابروهای در هم رفته و اخمو، چشمای خطی و زیر چشمی نگاه کردن بهشون، انگار بیشتر کنجکاو شون میکنه.

من که راضی‌ام، چون کلاس همیشگی‌ام خالیه، پس بهترین انتخاب صندلی آخر کلاس کنار پنجره ست، کیفم رو روی دسته‌ی صندلی میزارم، یه باد تقریبا سرد از پنجره جلوی کلاس صورتم رو نوازش میکنه، وقت خوابه؟

رومینا رمزی عراقی

موضوع: آن روز چگونه گذشت؟

خب راستش اون روز من لباسی صورتی و دامنی صورتی پوشیده بودم و یک کیف یاسی رنگ روی دو شونه‌هایم بود، که یک ملودی از آن آویزان بود. استرس تمام وجودم را فرا گرفته بود و تنها چیزی که با خودم زمزمه اش می کردم، این بود، که من در این مسابقه برای اولین بار مقام می آورم. چون می توانم. وای! چه جمعیتی جلوی استخر ایستاده‌اند. شاید باور نکنید، ولی بار اولم بود که استخر را اینقدر شلوغ می دیدم. واقعا تعجب آور بود. خب مثل اینکه وقت مسابقه دادن رسیده بود. میشه گفت: ((هم خوش حال

بودم و هم استرس داشتم.)) ولی به خودم آمدم و با خودم گفتم: ((من می توانم و امروز در این مسابقه مقام می آورم.)) بعد از اینکه مربی ها یک بار دور استخر قدم زدند، بهمون حدود ده دقیقه و یا یک ربع وقت دادند، تا به داخل آب برویم و گرم کنیم. من و دوستانم کنار هم نشسته بودیم و منتظر بودیم که صدایمان، بزنند تا بریم و با بچه های دیگه، از استخر های دیگه مسابقه بدیم. هر کدوم قوی و پر انرژی بودیم و فقط به هدف هایی که هر کدوم، تک به تک داشتیم، فکر می کردیم. همه با هم دیگه مثل بچه هایی که از استخر های دیگری آمده بودند شعار می دادیم. اره! اینه. همه با هم به همراه خاله ارزو شعار می دادیم: ((پیشرو چه کارش میکنه؟ سوراخ سوراخش میکنه.)) ویا می گفتیم: ((شیر پیشرو، شیر.)) اره ما می توانیم. اخ! چقدر خوب بود و حال می داد. مسابقه باحالی بود. ولی، ولی فقط امیدوارم مقام آورده باشم. آن روز دهم مرداد ۱۴۰۴ بود و فکر کنم، البته اگر اشتباه نکنم، آن روز جمعه بود. یکشنبه شده؟ وای خدای من! امروز معلوم می شود، که مقام آورده ام و یا مقام نیاورده ام. سلام دادم به خاله ارزو و ازش پرسیدم: ((من مقام آورده ام و یا مقام نیاورده ام؟)) خاله ارزو بهم گفت: ((نمیدونم.)) سه شنبه بهتون خب می دهم. آه! باشد.

همانطور که ناراحت داشتم به سمت آب می رفتم، که خاله ارزو بهم گفت: ((نیم ساعت هر کاری که دوست دارید در اب بکنید.)) چی؟ واقعا! این که عالی. بعدش ویانا را صدا کردم، تا باهم ببریم داخل و کلی بازی کنیم. و بعد از آن خاله ارزو بهمون تمرین داد. حالا چه تمرینی؟ تمرین این بود، که دونفر، دو نفر بشویم و باهم هشت تا عرض از هر شنا با دوست خود شنا کنیم. خب یعنی بریم داخل آب و دست بندازیم دور گردن دوست خود و شروع کنیم پروانه زدن و یو کرال سینه، کرال پشت و قورباغه برویم. و همینجوری از هر شنا با دوست خود شنا کنیم. تایم کلاس تمام شد. واقعا خوش گذشت. ولی با ویانا انقدر زیر دوش خندیدیم و حرف زدیم که اصلا حواسمان به ساعت نبود، ولی خب باز سر موقع آمدیم بیرون، همان لحظه از هم خداحافظی کردیم تا سه شنبه. سه شنبه شد و فهمیدم که در ماده ی چهار در بیست و پنج متر تیمی مقام آورده ام. خوش حال شدم و میخواستم از خوش حالی و ذوق بال بال بزنم. و سریع پیش فاطمه، ستیا و نفرین رفتم و گفتم: ((اگر تلاش های ما چهار تا نبود، الان شاید مقام

فلانی خانه خریده و ماشین عوض کرده و زنش تا فلان جای دستش طلا انداخته؟! آن ها که دارند مبارکشان باشد، خدا حلالشان فزون کند و دلشان رئوف که هوای درماندگان هم داشته باشند. آن ها که ندارند هم، خدا از مادر برایشان مهربان تر است. خودمان باید غم از دلمان بتارنیم، که اگر این چنین نشود و بماند، جا خوش می کند و سودایی می شود بر روح و جانمان که درآوردنش با کرام الکاتبین است.

نسییم

کوتاه بگو، بلند بخوان
جمله‌ی بلند حوصله‌ام را سر می برد؟ نه، اهمیتی ندارد.
کوتاه و بلندش مهم نیست. ماجراست که شکل می دهد، می فهماند و می پروراند. چه بسا کوتاه‌های پر محتوا و بلندهای بی معنی و بلعکس. روزهای نوجوانی‌ام به شدت پی زیبایی می گشتم. هرچه طرف زیباتر بود بیشتر دلم برایش می رفت. باید همیشه نگاه آویزانم می بود. از کوچه و خیابان و مدرسه و مهمانی و فلان جا و بهمان جا بگیر تا جلوی آینه‌ی اتاقم؛ چشم‌ها می پاییدند. طول کشید، زیاد. انقدری که فهمیدم چقدر تو خالی‌ام. چقدر می گردم پی چیزی که نیست. هست ولی موقتی‌ست. گذرا. چیزهای گذری و دم‌دستی تا یک‌جایی جذابند، بعدش دلت را می زنند. می خواهی پرتشان کنی بیرون از دیدرس و ذهنت. عوض شد. عوض می شود. همه چیز تغییر کردنی‌ست. اگر ثابت و راکد بود، دیگر زندگی نبود. مزه‌ی آدمی به همین است. هی برگردی عقب‌ت را ببینی و بخندی. گریه کنی. داد بزنی. افسوس بخوری. به خودت بگویی باریکلا، گل کاشتی. هی پند بگیری و هی تکرار کنی و هی آدم نشوی تا بلخره گیر کنی توی گندهایت و دلت بخواهد فرار کنی. جمله هم این‌جوری‌ست، بلند و کوتاه و نسبتن کوتاه و بیش از حد بلندش، فقط ظاهرش را می سازد، معنی‌ست که جلای کار است، چینش کلمات و بازی‌اشان هم چاشنی‌اش. از بلند و کوتاه بگذریم، سنجش داستان مثل زندگی سختی دارد. محتویات مغز را زیادی باید چلانند. بیشتر بچلانم خودم را تا بیشتر محتوا پس دهم. تکرار پشت تکرار.

نمی آوردیم!! این تلاش چهارتامون بوده. چون ما در مسابقه یک تیم شدیم تا شنای تیمی را اجرا کنیم و با تیم های استخر های دیگر مسابقه بدهیم و رقابت کنیم. خوش حال بودم، چون برای بار اولی بود، که مقام می آوردم. و حالا من با کمک دوستانم و تلاشی که کردم مقام دوم را در این ماده کسب کردم و بلاخره بعد از سه سال و هشت مسابقه دادن حکم قهرمانی آوردم. این مرتبه ی پایینی نیست. و خاله ارزو، خواهرم، مادرم و پدرم همه مرا تشویق میکردند. حس جالبی بود. پدرم گفت: ((خسته نباشی قهرمان، آفرین!!)) و من از نظر خودم واقعا اگر به آن چیزی که دوست داری بهش برسی اعتقاد داشته باشی و خودت را لایق بهترین ها و آرزویت بدانی، قطعا مثل من بهش می رسی. (و به عنوان جمله ی آخر یاد آوری میکنم که به خودت باور داشته باش و خودت را لایق بهترین ها بدان.)

نازنین بابائیان

پروردگارا؛

تورا شکر می گویم

که به من چشم دادی، تا زیبایی افرینشت را ببینم؛

به بنده حقیرت گوش تا آوای زیبای نعمت هایت را بشنوم

به من خردی دادی تا بیاندیشم و هیچ وقت نا امید نشوم

زیرا همیشه کنارم هستی

محمدعارف پیرانوند (معا)

عصرهای جمعه آنقدر هم که می گویند دلگیر و روان درهم کن نیست. بستگی به آدمی دارد. هرچه بیشتر لی لی به لالایش بگذاری و رویش حساس تر شوی و از همه مهمتر، یکجا بمانی، به طرق بدیهیات و قانون ماسوا، بیشتر چین بر جبینت می اندازد. از طرفی هرچه به آن بی اعتناتر باشی و البته کمی هم بلد بازی، بیشتر کیفیت را کوک می کند. خدا پدرتان را بیمارزد مگر کل عمر چندتا بهار است و کل سال چند تا جمعه، که من و قاطبه ای از شما که به لطف حیات کارمندی فقط همین یک روز تعلق به اهل و عیال داریم، از آن به بهانه ی اینکه دلگیر و آخ و فلان است، بی بهره بمانیم؟! کلاهتان را بچسبید و نم نمک از خانه بیرون بزنید تا هر حدی که پایتان یاور بود و دلتان خوش. نگذاریم این اجق و جق هایی که در ذهنمان چپانده اند به باوری تبدیل شود که گند بزند به رنگ و رخسار آسایش روانمان. دمی برای خودمان باشیم. عی آقا!!! غصه‌ی چه را میخوریم؟ اصلا به ما چه دخلی دارد که

آتوسا رازانی

اینکه بین این همه آدم، من عاشق تو شدم، مثل همون قضیه آنزیم‌های زیست تجربی دبیرستان می‌مونه. هر آنزیمی فقط به جایگاه فعالش متصل میشه؛ می‌دونی توام همون آنزیم عشقی که جایگاه فعالیت قلب منه! وقتی سرم رو روی شونه‌ها می‌ذارم انگار که مرزهای آرامش رو فتح کردم. تو که پلک می‌زنی، همه‌ی سربازای عشق توی قلبم به رژه درمیان.

اما همین که دیدنت دیر بشه، همون سربازا لشکر کشی می‌کنن و تب و تاب، تو دلم به وجود میارن. خاصیت عشق همینیه که فقط کنار محبوبیت آرامش می‌گیری؛ محبوبی که هر لحظه دیدنش، بودنش، شعار سرباز های قلبته. محبوب من، تا ابد تو تنها آنزیم عشق، جایگاه فعال قلب منی!

آتوسا رازانی

ما آدم‌های بی‌خیال، خوش‌گذران، بی‌غمی که شما تصور می‌کنید، نیستیم. ما ظاهرمان را صیقل می‌دهیم و تظاهر می‌کنیم همه چی خوب است. اما درونمان هیاهویی به پاست. اینکه از درونمان بگوئیم و شما با ما همدردی کنید، حالمان را خوب نمی‌کند. ما به تنهایی گریستن در درون خویش آرام گرفته‌ایم آن قدر که اگر از درونمان برای کسی بگوئیم، هیچ وقت کاملش را نمی‌گوئیم و همان نصفه‌اش، گویی حریم خصوصی‌مان شکسته است و حس امنیت نداریم. ما با این خلوت خودمانی، انس گرفته‌ایم. و حالمان با هیچکس جز خودمان خوب نمی‌شود. آدم‌هایی که به بی‌خیالی خطاب می‌شوند در واقع همان آدم‌هایی هستند که از فزونی خیال درونشان، ظاهرشان تهی شده است.

بهزاد سرافراز

فکر کردی در مسیر عشق تو جا می‌زنم؟!
جان به زانو می‌دهی گویی خدایی می‌کنی
گرچه دوری، گرچه دیری، مقصدی بارزشی
خاک راه خستگانت را طلایی می‌کنی

بهزاد سرافراز

بلا می‌سر ❀

یک جمله می‌گویم تو بردارش: «بلا می‌سر»
تنها تو هستی چون سزاوارش، بلا می‌سر
این جمله ام هرچند طول اندکی دارد
صد دوستت دارم بپندارش، بلا می‌سر
عمق صدايت نقره ریزان خوش رشت است
بر سقف قلبم پس نگه دارش، بلا می‌سر
چشمت برایم باغ سبز چای گیلان است
چشمم از این رو مانده بیدارش، بلا می‌سر
آن آخرین لبخند تو از بس که زیبا بود
شعر مرا کردی بدهکارش، بلا می‌سر

فیروزه سمیعی

بیخودی بیخوده
دل می‌بازم به خیابونای خیس
که هیچ وقت نگفتن "دوستت دارم"
بیخودی بیخوده
دست می‌ذارم رو دیوارای ترک خورده
انگار که خاطره‌ها برمی‌گردن
چشم می‌دوزم به چراغ قرمز
که سبز شه، ولی نمی‌شه
بیخودی بیخوده
یه آهنگ تکراریو صد بار پلی می‌کنم
که یه جای قصه رو عوض کنه
بیخودی بیخوده
یه شماره‌ی قدیمی رو حفظم
که هیچ وقت قرار نیست بگیرم
یه کافه‌ی متروکه رو رد می‌کنم
هر بار، انگار منتظرم بوده
بیخودی بیخوده
می‌خندم به پیغامای نصفه شب
که تهش هیچ جوابی نداره
بیخودی بیخوده
تو آینه زل می‌زنم
شاید یه روز، یکی دیگه ببینم
ولی انگار عادت کردم به ادامه دادن،
حتی وقتی هیچی به درد بخور نمونده!
بیخودی بیخوده

شیدا صیادی پور

کنارت تا ابد می مانم و قطعیت تصمیم
مگر اینکه دل تو تحت تاثیر کسی باشد

برای هرچه میجنگم بجز قلبی که بامن نیست
و بی شک میروم وقتی دلت گیر کسی باشد

شیدا صیادی پور

کنارت تا ابد می مانم و قطعیت تصمیم
مگر اینکه دل تو تحت تاثیر کسی باشد
برای هرچه میجنگم بجز قلبی که بامن نیست
و بی شک میروم وقتی دلت گیر کسی باشد

فاراد

دل کندن از عشق کار سختی بود
کارای سختو ، گریه آسون کرد
چه ماه تلخی بود شهرپور
گذشت... ولی منو که داغون کرد!

مجتبی سپید

ناخوشم، حال مرا از کهنه بیماران بپرس
حسرت بیخواب را از دردبیداران بپرس!
چون فروشی نیستم چوب خراجم میزنند
قیمتم را خواستی از بی خریداران بپرس!
از صفات بارزم آینه ها را مُشتن است
علتش را از روان خویش بیزاران بپرس!
وقت تاراج است اگر بی بار و بر میبینی اش
راز باغ خالی از کوتاه دیواران بپرس!
رو به روی زخمیان از مهرورزان دم نزن
اهلیان را واگذار از قسوت هاران بپرس!
نا امیدی لاجرم از ابرهای بی جواب؟
با من خشکیده خو از نخوت باران بپرس!
قصه ی سرباری مارا بیا از دارها
یا سر دروازه ها از نعش سرداران بپرس!

مجتبی سپید

از نسل آفتابیم
هرچند خرد و خاموش
ما شیرزادگانیم
ما را چه نسبت از هوش
بی آبرو تر از عاد
بی رنگ و رو تر از باد

گوشی رو باز می کنم، می بندم
نه کسی پیام داده، نه قرار بود بده
بیخودی بیخوده
عکسای قدیمی رو اسکرول می کنم
یه لحظه مکث، بعد رد شدن
بیخودی بیخوده

استاتوسای تکراریو می خونم
انگار یکی باید یه چیزی بگه، ولی نمی گه
آخرش می ندازمش رو تخت
بازم چند دقیقه دیگه برش می دارم...
ولی مگه زندگی خودش یه بازی الکی نیست؟

پانته آ فوشریان

اگر زورتان
به دلتنگی نیمه شب رسید
مرا هم دعا کنید...

پانته آ فوشریان

خرج دلتنگی شبهایمان
چه باشد؟!
جز بوسه ای بر قاب گوشی؛
ای دوست داشتنی زیبای دور از من
شبت بخیر...

محمد یزاز

ما که از فکر تو شب خواب نداریم، ولی
در بساط شبمان چشم تر از یاد تو هست

محمد دانیال خیاطی (م. قاصدک)

ما
دو شمع کوچک بودیم
آنقدر برای یکدیگر سوختیم
که ناگهان
عشق
فرو

ر

ی

خ

ت

از ما چه مانده فریاد
 کوران پنبه در گوش!
 تنها نه کر که کوریم
 سرهای زیر زوریم
 از پرسشی به دوریم
 ما را چه برده از هوش
 سرما امان بریده ست
 عریانگران برآند
 از چرممان بیوشیم
 پاپوش پشت پاپوش
 اجساد آرزو را
 بر دوش میکشانیم
 تا آشیانه ی مرگ
 باری کفن در آغوش
 ما نسل مردگانیم
 یا اصل مردگانیم
 ای زندگار مطلق
 مارا نکن فراموش!
 اشکا که اشرفان را
 بی اشرفی خریدی
 سوداگرا در این دهر
 ما را به هیچ نفروش!
 ما سایه های هستیم
 هُشیار های مستیم
 ما واقعا که هستیم
 جُنبنده گان بی جوش!
 شلاق مکتب درد
 سنگ از گلاب پرورد
 هر ضربه از برم کرد
 بیهوش باش باهوش!

علی رضا الیاسی

سرباز تیر خورده منم من! پیچیده داخل کفنم من!
 یعنی تمام پرشتم این است: «مسئول جنگ کردن مان
 کیست؟!»

با مرگ زیستیم خدایا! ما زنده نیستیم خدایا!
 بشناس ناشناسی ما را، پس این جنازه در تن مان کیست؟
 سربازهای خسته ی جنگیم، فیلم مدارسته ی جنگیم!

تنها دلیل جنگ همین است، پوتین عشق بر سر مین
 است!
 این جنگ روی بستر مرگ است
 معشوقه ای که آن ور مرز است
 جز او دلیل رفتن مان کیست؟!
 در سنگری که سنگر مرگ است
 راه خروج از در مرگ است
 شاید که شکل دیگر مرگ است...
 این قاتل رسیده به جان کیست؟!
 این عطر و چشم و گوش و دهان کیست؟!
 این پوست همیشه جوان کیست؟!
 دست به دور گردن مان کیست؟!
 بی آدرس قرار گرفته!
 یک نامه ی غبار گرفته، توی اداره - پست نشسته!
 یعنی هدف، درست نشسته!
 وقتی کلاه خونی سوراخ، بالش شده به زیر سر ماست.
 فرزند ماست یا پدر ماست؟! مشغول قبر کردن مان
 کیست؟!
 از خاطرات پاک شدیم و... تبدیل به پلاک شدیم و...
 در انزوا هلاک شدیم و...
 دیدیم بی خروش شدن را، در گور پنبه گوش شدن را...
 از جنگ آمدیم ولی کو؟! دلتنگ آمدیم ولی کو؟!
 در جمع بیوه گان، زن مان کیست!؟

کبری رحمتی (بی تاب)

از من به دل نگیرید، تاول زده گلویم
 زخمی شده نگاه نی زار بذله گویم
 بی آنکه لب به شیرین، وا کرده باشم ای عشق!
 موسیقی بیان را، تاری شکسته مویم
 چون در حصار بازو، جایم نداده یاور
 با جنگ نرم اعصاب، لبریز گفتگویم
 بر سینه های سنگی، من سر نمی گذارم
 خط سفید ماه و سوسوی آرزویم
 سرمه کشیده چشم بادام سرو مستی
 عشقی که می شکافد گیسوی شب، نبویم
 نازک خیال بی تاب، با خنده های مهتاب
 شب را به گریه سر کرد، تا من غزل بگویم

کبری رحمتی (بی‌تاب)

صدای آمدن‌هایِ شروعی رو به پایان است
چه شد در من؟! نمی‌دانم فقط حالم پریشان است
سرودم می‌رود شهریور و پاییز می‌آید
کویر خشک و سوزانم، بهانه‌گیر باران است

شهدک شاهانیان

رفیق جان!
این روزها تلخ تلخ ام
و فنجان دقایقم لبریز از بی حوصلگی و بیقراری
و نبودنت را دُچار ...!
پناه برده ام به خیابانهای خیس شهر
که انگار انتظار گامهای مرا می کشیدند
به باران
به کافه
به فنجان قهوه ی تلخ پیش رویم
به کتاب کهنه و قدیمی
خیره مانده ام به این سمفونی سیال
گم گشته ام در لابلای زندگی و زمان
آرام آرام باران می کوبد بر شیشه ها
و من ذره ذره
تلخ میکشم درد را
و تلخ مینوشم زندگی را

شب‌نم (شب‌ی بینظیر)

جمله ها در سلولِ این حفره؛ بند ۱، بند ۲ بند ...
لالوی دندانم گیر کرد

از شروع امضای متارکه ی دمپایی
با محوطه ی زندانِ متروکِ مردِ قوت
قرقره ی اشک در دهانم از صراحتی نَم دار،
پرده برمی داشت
پَنیکِ دهانم،
آمیزش کرم های لگد خورده
گزاره ای قورت شد
شمعکی روشن بر سردرِ کامِ بیانی،
سخت بُران
هسته ی بغض در چشمانِ مرد، به مخمسه افتاد
مضارع هایِ اخباری در پیچ و تابِ
عبور از استمرارِ ماضی ها

روانداز بر استخوانِ کمر باریکِ همان واژه
زیر بُراقم گُره اسبی
با لَمینتِ خاکستری،
خواب مانده،
گویِ مهجور، جامانده
سکته ی ردپایم در عالم واقع
سنگ قبر آماده،
از جوفی درمخ، تاریخِ وفاتم حک شد
اُروس و مرگ در هم تافت، آفت شد
معیارِ گلو چون خط باریکی،
کارت قرمز از مویِ دهانم آویزان
جهنم کش آمد
ریزش پاراگراف های در سطر وا مانده
بوی الکل و سرتالین می دهد هر شب
این اجزای تکواژه
در آمبولیِ پوست و انسداد اشک
سیم خاردارِ اطرافِ بزاق، بُرنده
تخریبِ کربوهیدراتها
لابه لای دندان دیدگاهم
قهقهه ی دستمالِ چرک، بربینی وجدان
شخم زد کشاورزی، عصبهای زبانه را
خون میدهد بالا
بوی ویسکی، سیاه مشق واجب
پیشنهاد چند دگمه بر وجدانِ لوزه ام ترکید
ملاحظه مابینِ غضروف لثه
سُربِ لَق و عفونتی واگیر
هواخوری در ساعتی مشکوک
دندان میکشد حکمِ آن واژه
صحنه ای خاک خورده از قبل
چیدمانی آماده
در آگاهی دهانم ... برقه‌ها قطع شد
قمارِ خیابان بر سرِ این عاجِ چرکینِ سیاه
رویای اعتصابی از مویه ی لبم تفسیر
گویی ارتشِ واژگانی واگوبه
از گوشم ریخت
از فکَم خارج شد
شمع در سقف دهانم برق میزد
مهجوراتی لگد خورده
از بیمارستان اعصاب دلم

امداد می‌خواهند

تجدید فراشِ آناتومی ماهیچه

در سیاستی دم کرده،

ضبط شد حلقومِ احساسم

زنجیر بر آرایه‌ی شیری

چون بزاقی به رنگِ سرخِ تُفید

دستبند برپایِ دندانِ عقلم

در نهایت دکه زد بر حاشیه شعر رسوا شد

چون علف موجی سرریز

از صنعت دهان لبریز

مرگِ کرم

کندم ش آخر

سیداکبر طباطبایی (دلخسته)

عاشق زار

ای صبح غزلی تازه بگو تا بنگارم

در شب غزلی آمد و آمد شب تارم

با خالق خود حرف که گویم زغم دل

ای عشق تو دامی و من از عشق شکارم

یا رب مددی کن دل ویران شده‌ها را

سردار بر این مسلخ و این چوبه‌ی دارم

بر جان و تنم دلهره‌ای از غم عشق است

این دلهره آتش زده بر دار و ندارم

در مکتب عشاق کسی خسته نیاسود

بی عشق بمانم! چه شود قول و قرارم

دلخسته در این قسمت و این دایره‌ی عشق

تسلیم دلم، در بدرم، عاشق و زارم

آرین بیرانوند

گاهی به خودت یادآوری کن که وقت گذاشتن برای

خودت

اسمش خودخواهی نیست، بلکه مراقبت از خودته.

اگر خودت هوای خودت رو نداشته باشی و از خودت

مراقبت نکنی

هیچکس این کار رو برات نمیکنه!

آریا منصور

کرده ام شک، نکند از گلِ آدم تو نباشی

یا خدا داده بر آن پیکرِ زیبات 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 آیه‌ی 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 خاطره‌هایت

ناله‌ای خاست ز منبر که چه بیهوده تلاشی

تا که عشقست و جنونست و بنی آدم و سببی

نه همین خانه که عالم همه یکجا متلاشی

مهردادپورانیان (پورمهر)

بر مسند قدرت که نشیند دد و دامی

گردد خر و کفتار و سگ و گرگ گرامی

هر خانه شود *مسلخ بلبل و قناری

گر گربه بگیرد به دل خانه *مقامی

چون لانه دهی بر سر دیوار به کرکس

خالی ز کیوتر بشود هر سر بامی

وقتی سپری قافله بر مرد حرامی

مالت به فنا میرود و بچه؛ غلامی

ای وای به دهری که چو مفعول حمامی

گیرد به کفش دولت و قدرت به تمامی

با خون دلت تر شود آن لقمه نان

هر سفره شود خالی مطلوب طعامی

از دولت او کشورت آنگونه شود طرد

در قالب تمثیل: وطن مرد جذامی

وقتی شود آن آفت ایمان به دل و جان

جز ضربِ تبر بر *بنِ تاک او چه بنامی؟

بر عامه مردم که شود دشمن شادی؟

جز آنکه به آزادی کشد خط و *ختمی

موسیقی درد است اگر اکنون طپشِ دل

تیغ ستمی هست و به آن نیست *نیامی

بر خوی خبیثش نزنند بند و *لجامی

با ظلم و ستم خون همه کرده به جامی

خون ریزد و از این همه خونین جگرانیم

خونخواری کفتار ندارد که تمامی

ای آنکه در اندیشه اصلاح ددانی

بر ذات بد اصلاح؟؟ چه اندیشه خامی

☆خورشید کنون در دل توست ای که عوامی

باید بگنی ریشه ظلمت به قیامی

چه دردهایی که می‌گفتی درمانی برای‌شان پیدا نمی‌شود...
اما دیدی همه گذشتند!
شبِ تار به صبح رسید، غم‌ها فراموش شدند و دردها درمان یافتند.
پس اگر امروز هم در میان سختی و غم هستی، با خودت بگو:
این نیز می‌گذرد...
چون هیچ درد و غمی ماندگار نیست!

یلدا مجد

گفت: چشمانت قصه‌ها در خود دارند...
چه بار گرانِ غم بر دوش کشیده‌ای
و من خاموش ماندم
چون برگِ پاییز که به زمزمه باد
تنها تکان می‌خورد.
آری
در هر نگاهم
دریایی از شب‌های بی‌ستاره خوابیده
و در سکوتِ مردمک‌هایم
غزل‌های ناسروده‌ایست از جدایی‌ها
که هر بندشان با نخِ درد دوخته شده.
اما تو
ای که زخم‌های مرا می‌خوانی
بدان
که پس از هر طوفان
آسمانِ روحم آبی‌تر شده
و من
با تاروپودِ هستی خویش
بافته‌ام از خزان تا بهار.
رنج من
همانندِ ابريست گذرا
که اگر چه سایه می‌افکند
ول‌های هرگز
از رفتن باز نمی‌ماند
و من
در پیاده‌روی تنهایی‌هایم
به ابدیتِ راه ادامه می‌دهم.

مریم شهباز

تو چشم می‌بندی،
من بیدار می‌مانم؛
با خیالِ لمسِ انگشتانت
و هوسِ شنیدنِ نفسِ تو
که آهسته چون لایه‌ی دریا،
خواب را به ساحل می‌برد..
هر سکوتِ شب
دفترِ انتظارِ من است،
و هر واژه‌اش
نامِ تو را زمزمه می‌کند..

مریم شهباز

کجای جهان باید بگردم
تا دستم دوباره به تو برسد؟
که نبودنت، مثل همین عصرهای جمعه،
اندوهی بی‌انتهاست
و حضورت، آرامشی شبیه شروع دوباره..

سارا جان بزرگی (فلور)

تاپای پاییز
به شهریور
بازنشده
بغضِ گیسویت را
بشکن
روی شانه‌ام
آینه‌ی مهر شکست
باسنگِ صبور
خیالم

آوا

چشمان من به راه تو بیدار و منتظر
تا صبح اگر که بگذرد این دیده دیدار می‌خواهد باز
ای کاش تا سحر برسی از ره ای بی وفا
شب با حضور روی تو می‌شود پر رمز و راز

علی ناصح

چه شب‌هایی بود که خیال می‌کردی صبحی در کار نیست!
چه سختی‌ها و مشکلاتی که فکر می‌کردی هیچ‌وقت
راه‌حل ندارند!

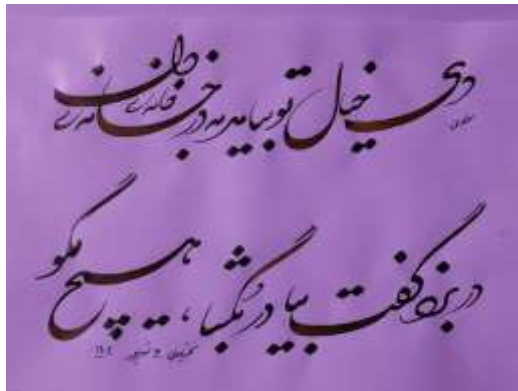
جانان

در سکوت نگاهت
عشق، بی هراس می تپد
و چشمانت،
تصنیف بی کلامی ست
که جان مرا
به رقصی پنهان می برد.
هر پلک زدنی
آوای ناپیدای پیانوست،
هر خنده ات
طنینی ست از باران
بر شیشه های خیس دلم.
و من،
در میان این موسیقی خاموش،
خودم را گم می کنم
تا دوباره
در آغوش نگاهت
پیدا شوم

فیروزه طیبی

یار
ای تورا بینم میان جام می
ای تو بنشسته میان قلب من
ای غرور روزهای نوجوانی
ای سکوت تلخ شبهای جدایی
ای که نامت لرزش جانم شده
ای که اشکم توشه راهت شده
ای که چشمانت چراغ راه من
روشنی بخش دل و جانان من
ای که نقشت از دلم بیرون رود
هر زمان جانم زتن بیرون شود
این تمنای دل است با بی قراری
با که گویم جز به صد آه از جدایی

کارخوشنویسی از: کریم بختیاری



۲- درست کردن جوجه کاموایی

برای درست کردن این جوجه زیبای کاموایی کافی است دو گوله کاموایی که به پوم پوم معروف است در دو سایز بزرگ و کوچک درست کنید. یکی از گوله‌ها برای بدنه جوجه و دیگری برای سر جوجه استفاده می‌شود. دو گوله کاموایی را به هم وصل کنید و بعد با چسب برای آن چشم و نوک درست کنید. برای پاهای جوجه بهتر است از سیم تزئینی قرمز استفاده کنید و حالت پنجه جوجه را به وجود آورید و به پایین بدنه وصل کنید.



۳- درست کردن ظرف تزئینی

یک بشقاب پلاستیکی را برداشته و دورتادور آن را با فواصل منظم حدود ۲ سانتی‌متر برش دهید. لبه‌های بشقاب را به سمت بالا تا بزنید. برای این کار می‌توانید از نخ‌های رنگی مختلف استفاده کنید. حال نخ را به دور یکی از برش‌ها بزنید و ادامه نخ را به صورت یکی در میان از جلو و پشت لبه‌های بشقاب رد کنید و انتهای آن را بچسبانید.



آموزش ساخت کاردستی با کاموا

۱- درست کردن ستاره تزئینی

مواد لازم:

کاموا

چسب چوب

سوزن ته گرد

روش انجام کار:

ابتدا چسب چوب را داخل یک ظرف بریزید و نخ کاموا را به خوبی داخل آن بغلتانید.

سپس با سوزن‌ها روی یک صفحه فیبری شکل یک ستاره را در آورید. برای این کار می‌توانید ابتدا با کاغذ یک الگوی ستاره درست کنید و آن را روی فیبر بگذارید و در زاویه‌های آن سوزن ته گرد بزنید تا شکل تمیزتری داشته باشید.



به آرامی نخ را از ظرف در آورید و به دور یکی از سوزن‌ها گره بزنید. سپس ادامه نخ را دور بقیه سوزن‌ها بپیچید تا حالت ستاره با نخ به وجود آید.

بعد از اینکه یک دور کامل دور سوزن‌ها را نخ پیچیدید می‌توانید نخ را از داخل ستاره به شکل‌های مختلف رد کنید و دور سوزن‌ها بپیچید.

اجازه دهید تا چسب‌ها خشک شوند بعد سوزن‌ها را از فیبر در آورید. حال کاردستی ستاره زیبای شما آماده است



۴- درست کردن توپ‌های کاموایی

درست کردن این توپ‌ها تقریباً مشابه ساخت ستاره تزئینی است، با این تفاوت که به جای اینکه نخ را به دور سوزن بپیچید باید آن را به دور یک بادکنک بپیچید و پس از خشک شدن چسب، بادکنک را از داخل نخ‌ها خارج کنید.



بادکنک را به اندازه‌ای باد کنید که می‌خواهید توپ کاموایی شما آن اندازه باشد. اگر توپ‌ها را به رنگ قرمز و کوچک درست کنید می‌توانند ایده خوبی برای تزئینات درون جعبه کادوهای ولنتاین باشند.



۵- با نخ کاموایی اسم خود را سه بعدی کنید

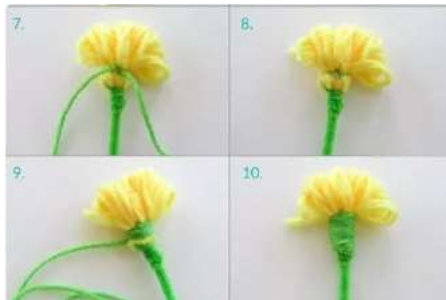
ابتدا یک مقوا را روی یک صفحه فیبری بچسبانید بعد طرح اسم خود را با مداد روی آن بکشید. دورتادور اسم را سوزن ته گرد و یا میخ‌های کوچک فرو کنید. حال فاصله بین میخ‌ها را با نخ‌های کاموایی پر کنید. نخ‌ها را با رنگ و ترتیب‌های دلخواه خود به دور میخ‌ها بپیچید.

۶- روش ساخت گل کاموایی

برای ساخت این گل زیبا به دو رنگ کاموا و یک ساقه گل نیاز دارید. ساقه گل را در کنار چنگال قرار دهید سپس نخ را به دور چنگال بپیچید تا جایی که می‌خواهید بزرگی گل باشد این کار را انجام دهید. از داخل سوراخ اول چنگال یک نخ سبز رد کنید و محکم گره بزنید.



نخ‌ها را از داخل چنگال در آورید نخ‌های اضافی دور گل را ببرید بعد با نخ سبز قسمت پایین گل را کامل بپوشانید.



حال بالای نخ‌های گل را برش بزنید تا حالت پخش پیدا کند بعد با قیچی کمی آن را حالت گرد در آورید و گبرگ‌ها را پخش کنید.



۷- دوخت کوسن

وسایل مورد نیاز:

برای شروع دوخت کوسن با کاموا به وسایل زیر نیاز دارید:

تور: با سایز مربع (۵۰*۵۰ و یا ۲۰*۲۰ سانتیمتر)

قلاب کاموا بافی

پارچه پستی از جنس چرم مصنوعی یا پنبه ای (با سایز

۲۵،۵*۵۰ یا ۵۰*۶۵ سانتیمتر)

الیاف: به مقدار کافی برای پر کردن کوسن

قیچی

کاموای رنگارنگ (با رنگ دلخواه شما)



فیکس کردن پارچه پشت کوسن به تور

ادامه کار را همانند تصویر انجام دهید.



آماده کردن کاموای بریده برای کوسن

بعد از این مرحله، قیچی را برداشته و کامواها را قیچی کنید.



قیچی کردن کامواها

بدون اینکه نظم کاموای برش زده شده را بهم بزنید، قلاب را بردارید. از قسمت گوشه کوسن شروع به کار کنید. کاموای قیچی شده را دو لایه کنید و قلاب را در یکی از سوراخ های تور فرو کنید و با آن قسمت انتهایی کاموای دولایه شده را بگیرید و از سوراخ بیرون بکشید.



برای شروع دوخت کوسن با کاموا ابتدا تور را به اندازه دلخواه ۲۰*۲۰ سانتیمتر و یا ۵۰*۵۰ سانتیمتر برش بزنید.

پارچه چرم مصنوعی را هم با همین اندازه برش بزنید.

سپس یک لایه پارچه دیگر روی آن قرار دهید.

پارچه را با چرم مصنوعی بهم وصل کنید و با چرخ خیاطی یا با سوزن و نخ بدوزید.



پارچه پشت کوسن

بعد از اینکه پارچه پشت کوسن آماده شد، تور را روی آن قرار دهید و روی آن سنجاق بزنید. سنجاق ها را برای ثابت شدن کار بزنید.

بعد از اینکه فاصله زاویه ها فیکس شد، دوخت بزنید.

برای بافت این گل، با قلاب قفل‌های درب رانی را بهم بافته و آنها را بهم متصل می‌کنید.
بعد از متصل شدن، قسمت خالی آن را که همان مغز گل است، همانند تصویر ببافید.
قسمت انتهایی قفل‌ها را در آخر با کاموای رنگ متفاوت ببافید.
این گل‌ها را می‌توانید برای تزئین رومیزی، پرده، رانر، کیف و لباس‌های بافت استفاده کنید.

۹- گل کاموایی با دکمه

وسایل مورد نیاز:

کاموا

قلاب

دکمه‌های رنگی



درست کردن گل دکمه‌ای یا خلاقیت با کاموا

برای درست کردن این گل‌های زیبا، مراحل بافت آن را مثل تصویر زیر انجام دهید:



مراحل ساخت گل کاموایی با دکمه



فرو کردن کاموها با قلاب در تور کوسن



گره زدن کاموا



ساخت کوسن یک خلاقیت با کاموا

۸- بافت گل با قفل درب رانی و کاموا

وسایل مورد نیاز:

قفل درب‌های رانی که بلا استفاده هستند

کاموا

قلاب



مراحل بافت گل با قفل درب رانی و کاموا

دستور پخت آش رشته شمالی

طرز تهیه آش رشته شمالی بسیار شبیه به آش رشته ای است که در سایر شهرها تهیه می شود با این تفاوت که داخل این آش رشته ماش هم ریخته می شود و باید در هر مرحله ای که عدس را خیسانده بودید ماش را در کنار آن بخیسانید و اجازه بدهید که با هم بپزند.

باقی مراحل مانند تهیه آش رشته ای که برای شما شرح دادیم می باشد؛ با این تفاوت که معمولاً مازندرانیها از آب قلم گاو هم داخل آش رشته خود استفاده می کنند و در صورتی که آب قلم گاو را هم داخل آش رشته ریختید باید مقدار روغنی که در آن میریزید کمتر باشد.

در آش رشته شمالی از دوغ خانگی هم استفاده می کنند که برای این کار باید یک کیلو ماست که تقریباً ترش مزه شده است را با مقداری نمک و آب مخلوط کنید و داخل آش بریزید.

سایر مراحل آش رشته شمالی مانند آش رشته است و تنها تفاوت هایی که در پخت آش رشته شمالی با آش رشته که در تمامی شهرها وجود دارد همین چند نکته ای است که به آن اشاره شد. شما می توانید با استفاده از این نکات آش رشته شمالی تهیه کنید و از طعمی جدیدتر لذت ببرید.

طرز تهیه آش رشته شمالی



شمالی ها و علی الخصوص مازندرانی ها آش رشته را به سبک خودشان تهیه می کنند و معمولاً برای نذری ها از طرز تهیه ای که در ادامه به آن اشاره می کنیم استفاده می کنند.

در ادامه مواد لازم برای تهیه آش رشته شمالی را مشاهده می کنید که مقدار این مواد برای ۶ نفر در نظر گرفته شده است. در صورتی که تصمیم داشتید این غذا را برای تعداد نفرات بیشتری تهیه کنید باید با رعایت نسبت ها مقدار مواد اولیه را تغییر دهید.

مواد لازم برای تهیه آش رشته شمالی

- لوبیا چیتی : ۱ استکان
- نخود : ۱ استکان
- عدس : : ۱ و ۱/۲ استکان
- ماش : ۱/۲ استکان
- لوبیا سفید یا قرمز: ۱/۲ استکان
- کشک: ۳۵۰ گرم
- رشته آش: ۱ بسته
- دوغ محلی: ۱ لیتر
- پیاز بزرگ: ۳ عدد
- سیر: ۸ حبه
- تره: ۲ دسته
- جعفری، گشنیز، نعنا : از هر کدام ۱ دسته
- نمک و فلفل: به مقدار لازم
- روغن: به مقدار لازم
- آب قلم گاو: ۱ لیتر
- آب : حدود ۵ لیتر
- نعنا خشک: ۲ قاشق غذاخوری

انواع دلمه ترکیه ای



دلمه ترکیه ای یا همان یالانچی دولما یکی از غذاهای محبوب و پرطرفدار در بین مردم ترک زبان است که طعم بسیار لذیذی دارد و تهیه آن بر خلاف چیزی که تصور بسیاری از افراد است کار دشواری نیست و می توانید به راحتی با استفاده از مواد لازمی که در ادامه مشاهده می کنید، دلمه ترکیه ای تهیه کنید.

مواد لازم برای تهیه دلمه ترکیه ای

- برنج سفید : یک و نیم پیمانه
- برگ درخت مو : تعداد دلخواه
- روغن زیتون : ۵ قاشق غذاخوری
- شوید خشک شده : ۲ قاشق غذاخوری
- نعنا خشک شده : ۱ قاشق غذاخوری
- پیاز درشت کاملاً ریز و نگینی شده : ۱ عدد
- آب لیمو : ۱ قاشق غذاخوری
- مغز (گردو ، بادام ویا فندق آسیاب شده) : ۳/۱ پیمانه
- نمک و فلفل : به میزان کافی

طرز تهیه دلمه ترکیه ای



در اولین مرحله برای تهیه دلمه ترکیه ای باید پیاز را به صورت نگینی خرد کرده و با مقداری روغن زیتون داخل ماهیتابه ریخته و روی شعله گاز بگذارید تا سرخ شود.

پس از آن باید مقداری برنج را داخل آب جوش ریخته و وقتی که نیم پز شد آبکش کنید و بشویید و بعد آن را داخل پیازی که تفت داده بودید بریزید و حدود ۲ دقیقه آنها را با هم تفت دهید.

در مرحله بعدی باید بادامی که آسیاب کرده اید به همراه گردوی آسیاب شده به محتویات تابه خود اضافه کنید و تفت بدهید و بعد یک لیوان آب داغ روی آنها ریخته و کمی نمک و فلفل به آن اضافه کنید و در آن را گذاشته و حدود ۵ دقیقه بگذارید که برنج کاملاً بپزد و آب آن خشک شود و مانند کته شود. پس از آن باید به محتویات خنک شده مقداری شوید و نعنا هم اضافه کنید و هم بزنید.

اگر برای تهیه دلمه قرار است برگ مو استفاده کنید باید آن ها را روی گاز بگذارید و حدود ۵ دقیقه بجوشانید تا نرم شوند. وقتی که نرم شد و تغییر رنگ

البته تنوع دلمه ها بسیار زیاد است و شما با توجه به سابقه افرادی که این غذا را میل می‌کنند نوع پیچش را تعیین می‌کنید.

توجه داشته باشید که اگر بخواهید دلمه برگ‌مو تهیه کنید باید برگ ها را خوب بشویید و دُم آنها را بگیرید و سپس یک ظرف پر از آب جوش روی شعله گاز بگذارید تا آب بجوشد و بعد برگ دلمه ها را داخل آن ریخته و حدود ۵ دقیقه بجوشانید تا نرم شوند و تغییر رنگ بدهند و بعد آنها را آبکشی کرده و اجازه بدهید سرد شوند و بعد پیچیدن دلمه ها را آغاز کنید.

داد، آنها را آبکش کنید و سپس با آب سرد آنها را بشویید تا خنک شوند.

پس از آن باید داخل هر کدام از برگ موها یک قاشق مواد دلمه ای که آماده کرده اید را بریزید و به صورت مربعی یا رولی آنها را بپیچید و داخل قابلمه قرار دهید. هنگامی که پیچیدن دلمه ها تمام شد باید مقداری آب لیموی تازه و آب روی آن بریزید و بعد یک بشقاب روی آنها برگردانید تا وقتی می جوشد برگ دلمه ها باز نشود و محتویات آن بیرون نریزد. در نهایت بگذارید با در بسته حدود نیم ساعت با شعله کم بپزد تا با بخار کاملاً پخته شوند.

وقتی دلمه ها برای سرو کردن آماده هستند که کاملاً خشک شده باشند. سپس می‌توانید آنها را در ظرف دلخواه سرو کرده و در کنار آن برای تزیین کمی لیمو یا سس گوجه فرنگی بریزید و میل کنید.

انواع دلمه برگ



دلمه ها انواع مختلفی دارند که در ادامه با انواع دلمه برگ آشنا می شوید که یکی از آنها دلمه برگ مو می باشد. همچنین می توان از انواع مختلف دلمه به دلمه کلم برگ، دلمه برگ مو، دلمه سبزیجات، دلمه قارچ، دلمه لواش و غیره اشاره کرد

کیک باقلوایی زعفرانی



مواد لازم برای تهیه کیک باقلوایی زعفرانی

برای پخت	۵۰
تخم مرغ	سه عدد
پودر نارنگیل	یک سوم پیمانه
آرد سفید	دو پیمانه
چون	یک سوم پیمانه
بیکینگ پودر	بیکینگ پودر
شیر کم چرب	دو سوم پیمانه
وانیل	یک چهارم قاشق چای‌خوری
شکر	یک پیمانه

بهترین طرز تهیه کیک باقلوایی زعفرانی

یکی از انواع کیک‌هایی که طعم بسیار لذیذی دارد و به راحتی می‌توانید آن را در خانه تهیه کنید کیک باقلوایی زعفرانی است که در کنار یک لیوان نوشیدنی یا یک چای، یک میان وعده لذت بخش را برای شما فراهم می‌کند.

در این مطلب با طرز تهیه کیک باقلوایی زعفرانی آشنا خواهد شد و مواد لازم برای تهیه این کیک را مشاهده می‌کنید. البته این مواد برای ۴ نفر در نظر گرفته شده و اگر بخواهید برای تعداد نفرات کمتر یا بیشتر کیک باقلوا تهیه کنید باید با رعایت نسبت ها مقادیر مواد اولیه را تغییر دهید.

آماده سازی مواد اولیه کیک باقلوا نیم ساعت طول می‌کشد و حدود نیم ساعت تا یک ساعت برای پختن آن زمان نیاز دارید.

دستور تهیه کیک باقلوا

در اولین مرحله برای تهیه کیک باقلوا باید دمای فر را روی ۱۸۰ درجه سانتیگراد تنظیم کنید تا فضای داخلی آن برای قرار دادن محتویات کیک آماده شود.

سپس باید درون یک کاسه تخم مرغ و وانیل بریزید و آنها را هم بزنید تا دو برابر حجم اولیه شوند. بعد از این که حجم آنها زیاد شد به صورت تدریجی و مرحله ای شکر را به آنها اضافه کنید و این بار با دور متوسط همزن محتویات را هم بزنید که مایه حاصله کشدار باشد.

اکنون روغن را اضافه کنید و مجدداً آن را هم بزنید و بعد شیر را اضافه کنید و باز هم محتویات را هم بزنید. داخل یک کاسه جدا بکینگ پودر و آرد را مخلوط کنید و مقداری هم نمک به آن اضافه کنید و بعد آرد را روی مواد الک کنید و پوست نارنگیل را هم به آن اضافه کنید و با همزن مخلوط کنید تا یکدست و نرم شود.

در مرحله بعدی باید کف قالب کیک را با استفاده از یک قلم مو با روغن چرب کنید و کمی آرد بپاشید و مایه کیک را درون قالب بریزید و حدود ۴۰ دقیقه قالب کیک به همراه محتویات آن را درون فر قرار دهید.

در مدت زمانی که کیک شما داخل فر در حال پختن است باید مواد شربت و مزین این کیک باقلوا را هم تهیه کنید. برای تهیه لایه مزین باید زرده و پودر شکر و زعفران را به خوبی با هم مخلوط کنید و هم بزنید و موادی که برای تهیه شربت نیاز هست را هم با هم ترکیب کنید و روی شعله گاز قرار دهید تا به قوام مناسب برسد و شبیه عسل شود.

هنگامی که کیک پخت باید آن را از فر در بیاورید و با استفاده از قلم مواد مزین را روی کیک بمالید و اگر تمایل داشتید می‌توانید از خشکبار هم برای تزیین کیک باقلوا استفاده کنید و حدود ۵ دقیقه دیگر آن را درون فر بگذارید تا روی کیک طلایی رنگ شود.

حالا می‌توانید کیک باقلوا را از فر خارج کرده و روی آن شربت بریزید که به خورد کیک برود و نرم شود. اکنون کیک باقلوایی شما آماده است و می‌توانید در کنار عزیزانتان آن را نوش جان کنید.

۲-لباس‌هایی که از نظر اندازه و سایز با زمان حال متفاوت هستند را جدا کنید.

۳-لباس‌هایی راحتی و لباس‌های مهمانی را از هم جدا کنید.

۴-لباس‌ها را بر اساس استفاده در طول هفته مرتب کنید. بعد از لیست کردن موارد بالا، حالا وقت مرتب کردن کمد لباس است.

کمد لباس را خالی میکنیم:

قبل از هرکاری کمد لباس خود را خالی می‌کنیم و تمام لباس‌ها را روی یک سطح مناسب قرار میدهیم و شروع به گردگیری و تمیز کردن کمد می‌پردازیم.

جای گذاری لباس‌ها در کمد:

باتوجه به لیست تهیه شده در شروع کار، به جایگذاری لباس‌ها در داخل کمد مشغول می‌شویم.

لباس‌ها را با توجه به دسته‌بندی مرتب می‌کنیم:

حالا که لباس‌ها را با توجه به فهرست تهیه شده جدا کردیم، زمان آن است که براساس دسته‌بندی مرتب کنیم یعنی اینکه شلوارها را جدا، پیراهن‌ها را جدا و برای مابقی لباس‌ها هم این کار را انجام دهیم. این کار باعث میشود تا لباس مدنظرمان را راحت تر و سریعتر پیدا کنیم.

مرتب کردن لباس‌ها بر اساس فصل:

برای استفاده بهینه از فضای کمد، بهتر است فقط لباس‌های مرتبط با فصل را نگه داریم

استفاده از وسایل ابزاری مناسب:

امروزه استفاده از نظم‌دهنده‌ها بسیار رواج شده است که به شدت مورد استقبال قرار گرفته، همچنین استفاده از

ترفندهای خانه داری و آشپزی

ترفندهای مرتب کردن کمد لباس



امروزه به دلیل کمبود جا، مرتب کردن لباس‌ها یکی از دغدغه‌های اصلی تمام اعضای خانواده می‌باشد و در واقع شلوغی کمد و خانه، نشان دهنده یک ذهن آشفته است و قطعاً روی عملکرد کارهای روزانه و حتی استایل تاثیر منفی می‌گذارد. زمانی که صبح از خواب بلند می‌شوید و در کمد را باز می‌کنید چه حسی دارید؟ چقدر زمان برای پوشیدن و ست کردن لباس از دست می‌دهید؟

مرتب کردن کمد لباس‌ها

مهم‌ترین کار برای داشتن یک کمد بانظم، داشتن لیست است. پس برای مرتب کردن کمد لباس‌ها اول لیست خود را تهیه می‌کنید:

۱ -لباس‌هایی که قدیمی شده اند و دیگر قابل استفاده نیستند را جدا کنید.

فیلتر قهوه و معجزه پاکسازی

شاید هیچگاه فکرش را هم نمی کردید که روزی برسد که فیلتر قهوه هایتان را بتوانید استفاده مجدد کنید؛ فیلتر های قهوه به بدون پرز بودن معروف می باشند شما می توانید از آن ها برای تمیز کردن شیشه هایتان استفاده کنید و درخشش را به چشم ببینید.

اتحاد فیلتر هوا و لوله جاروبرقی

اگر همیشه هنگام جارو کردن نگران بالا رفتن سکه و اشیاء قیمتی و وسایل گم شده تان هستید یکی از ترفندهای خانه داری که شما را به یک کد بانو خاص تبدیل می کند این است که این مشکل را با قرار دادن یک فیلتر هوا در درون لوله جاروبرقی حل کنید.

تمیز کردن ماکروویو

اگر ماکروویو شما بعد هر بار مصرف به شدت کثیف می شود و تمیز کردن آن برایتان به یک کار مشقت آور تبدیل شده است یکی از ترفندهای خانه داری که می توانید به شما معرفی کنیم استفاده از یک فنجان آب ولرم و نصف یک لیمو است کافیست این ترکیب را درون ماکروویو قرار داده و یک دقیقه به آن مهلت دهید و سپس فنجان را خارج کرده و با یک دستمال تمیز آن را تمیز کنید.

روغن بچه و استیل ضد زنگ

اگر بروی استیل ضد زنگ شما رد اثر انگشت می افتد یکی از ترفندهای خانه داری که می توانید از آن استفاده کنید این است که مقداری روغن بچه به آن بمالید تا از شر لکه آن خلاص شوید.

گیره‌های لباس مناسب و با کیفیت علاوه بر افزایش طول عمر و سلامت لباس به نظم داخل کمد نیز کمک میکند . از ایده های جالب برای افزایش فضای داخل کمد میتوان به دو ریل کردن (دو عدد لوله) داخل کمد اشاره کرد که در این صورت لباس بیشتری را میشود آویزان کرد .

رعایت نکات سواد بصری:

یکی از نکات رعایت این گزینه مرتب کردن لباس‌ها بر اساس رنگ است. رنگ ابزار قدرتمندی است که تاریخچه در فرهنگ و تمدن دارد.

کلام آخر:

مرتب کردن لباس‌ها یکی از دغدغه‌هایی است که همیشه در زندگی وجود دارد، در این مقاله سعی کردیم با استفاده از ترفندهای ساده و قابل اجرا نکات کلیدی را مطرح کنیم .

ترفندهای خانه داری!



استفاده از وسایل ابتکار عمل های خاص برای رفع مشکلات ترفندهای خانه داری است که یک خانم را به یک کدبانوی بینظیر تبدیل می کند.

از بین بردن لکه چربی

مطمئنن برای همه شما پیش آمده که هنگام آشپزی مقداری روغن روی لباس هایتان پیچیده و لکه آن پاک نشده است؛ برای از بین بردن لکه چربی کافیت یک تکه روزنامه زیر پارچه بگذارید و روی پارچه آرد بپاشید سپس یک تکه دیگر روزنامه روی آن قرار داده و اتو گرم را روی آن بگذارید؛ آرد ها روغن را به خود جذب خواهند کرد. این از دسته ترفندهای خانه داری است که هرکسی از آن خبر ندارد.

تمیز کردن قابلمه های روی

این تکنیک که از دسته ترفندهای خانه داری محسوب می شود که هر خانم خانه داری باید آن را بداند؛ برای تمیز کردن ظروف روی که سیاه شده اند کافیت مقداری مایع ظرف شویی را روی تمام آن پخش کنید و سپس مقداری سود پرک روی آن بپاشید و یک لایه دستمال کاغذی روی آن قرار دهید و این کار را سه مرتبه تکرار کنید تا به تمیزی و براقی مورد انتظار خود برسید و سپس آن را بشویید.

جلوگیری از سر رفتن شیر

معمولا هنگام انجام کار های خانه فرد مجبور می شود چندین کار را به طور همزمان انجام دهد؛ برای مثال هم غذا درست کند هم ظرف بشوید در این جور مواقع خصوصا زمانی که شیر و یا سوپ درست می کنید مدام باید مراقب باشید که به طور ناگهانی سر نروند.

برای جلوگیری از این حادثه کافیت یک قاشق چوبی روی سطح قابلمه شیر خود قرار دهید تا از سر رفتن آن جلوگیری کند.

گرفتن شوری غذا

اگر اشتباهات غذاتون شور می تونید مشکل را با قرار دادن چند تیکه سیب زمینی می باشد، اما از ترفندهای خانه داری دیگری که می توانید به کار بگیرید این است که چند حبه قند را با قاشق درون دیگ قرار دهید و قبل آن که قند ها آب شوند آن را خارج کنید. اگر هم برنجتان شور شد موقع آبکشی چند دور روش آب سرد بگیرید تا شوری آن از بین برود.

رفع تندى غذا

یکی دیگر از ترفندهای خانه داری که می خواهیم به شما معرفی کنم راهی برای از بین بردن تندى غذا است؛ اگر به هر دلیلی غذاتون تند شد برای رفع تندى آن می توانید چند دقیقه قبل از آنکه غذا را از روی حرارت بردارید آب یک یک عدد لیمو ترش تازه را در آن بریزید و خوب هم بزنید تندى غذا از بین خواهد رفت.

رفع بوى دهان

کافیت بعد از مسواک زدن مقداری آب نمک در دهان خود قرقره کنید تا دیگر دهانتان بو ندهد؛ همچنین در هنگام مسواک زدن مسواک خود را روی زبان خود بکشید تا بوى بد دهان را بگیرد.

جلوگیری از تاول سوختگی

اگر دست و یا هر جایی از بدنتان سوخت کافیت جدا از شستن محل سریعاً مقداری نمک روی محل سوختگی بریزید تا از بروز تاول جلوگیری کند.

تخم مرغ جوشاندن در ظروف رویی

اگر برای جوشاندن تخم مرغ و سیب زمینی قصد دارید از ظروف روی استفاده کنید برای جلوگیری از سیاه شدن قابلمه کافیت چند قطره آب لیمو به قابلمه اضافه کرده تا از بروز این اتفاق جلوگیری کنید.

ترک خوردن تخم مرغ

یکی از ترفندهای خانه داری که برای جلوگیری از ترک خوردگی پوست تخم مرغ می توانید انجام دهید این است که در هنگام آبپز کردن آن مقداری نمک به آب تخم مرغ اضافه کنید.

از بین بردن صدای کشو

اگر هر بار که در کمد یا کشو خود را باز می کنید و صدای آزاردهنده ای می دهد برای رفع این مشکل کافیت لو لا های آن را با مقداری وازلین چرب کنید.

رهای از پشه ها

اگر پشه ها خیلی اذیتتون می کنند و حضور آن ها برایتان آزار دهنده شده کافیت یک گلدان نعنا در اتاق و یا محل مورد نظر خود قرار دهید تا آن ها از محل زندگی شما دور شوند.

جدا کردن آدامس از روی لباس

اگر به لباس شما آدامس چسبیده است برای خلاصی از شر آن یکی از ترفندهای خانه داری که می توانید برای خلاصی از آن استفاده کنید گذاشتن لباس در فریزر می باشد برای این کار چند ساعت لباس را در آن جا قرار دهید؛ آدامس یخ میزند و راحت تر جدا خواهد شد.

تمیز کردن اثاثیه چوبی

اگر در خانتان اسباب و اثاثیه چوبی دارید؛ یکی از ترفندهای خانه داری که می توانید برای تمیز کردن اثاثیه چوبی منزلتان پیاده سازی کنید این است که مقداری روغن زیتون برداشته و چند قطره از آن را روی دستمال بریزید و سپس وسایل را تمیز و براق کنید. امیدوارم این دسته از ترفندهای خانه داری برایتان جالب و کاربردی بوده باشد و به شما در تبدیل شدن به یک کدبانوی حرفه ای کمک کند.

کلم پیچ قویترین سبزی ضد سرطان!



□ □ هیچ غذایی نمی‌تواند از سرطان جلوگیری کند، اما ترکیب مناسب غذاها ممکن است در پیشگیری کمک کند. بر اساس تحقیقات اخیر، ۲۵ درصد از ۱۸ میلیون مورد سرطان با بهبود تغذیه، قابل پیشگیری است.

□ یکی از مواد غذایی فوق العاده برای مبارزه با سرطان که باید به سبد خرید خود اضافه کنید، کلم پیچ است. سبزی‌های دارای برگ‌های تیره مانند کلم پیچ دارای فیبر، فولات و کاروتنوئیدها هستند. این مواد مغذی ممکن است به محافظت در برابر سرطان‌های دهان، حنجره، پانکراس، ریه، پوست و معده کمک کنند.

کاری که دیابت با بدن می‌کند!



تغذیه مناسب دانش آموزان



❖ غذای سالم برای مدرسه می‌تواند یک عامل کمکی باشد برای بهتر کردن نتایج و حفظ سلامتی در طول سال تحصیلی. پس بیایید یک سری نکات مهم را در رابطه با تغذیه سالم برای دانش آموزان با هم مرور کنیم.

فواید چای رازیانه برای معده و روده!



چای رازیانه اسید معده را کنترل کرده و از ایجاد گاز بیش از حد در روده پیشگیری میکند.
+ میتوانید برای درمان سوزش معده و درد معده نیز از چای رازیانه استفاده کنید

جایگزین طبیعی برای قرص سرماخوردگی!



❑ دمرده زنجبیل

❑ دمرده دارچین

❑ دمرده پونه کوهی

❑ دمرده آویشن شیرازی

❑ کدو حلوایی بخارپز با دارچین

۵ دردی که باید جدی بگیرید!



❑ درد قفسه سینه: ممکن است درد ناشی از حمله قلبی باشد، مخصوصا اگر به فک، گردن و بازو گسترش یابد.

❑ سردرد: درد ناگهانی بسیار شدید، به خصوص پس از تقلا، می‌تواند نشانه آنوریسم یا خونریزی در مغز باشد.

❑ درد شکمی: در قسمت پایین سمت راست شکم همراه با تب، تهوع و استفراغ، احتمالا نشانه آپاندیسیت است.

❑ کمردرد: درد پشتی همراه با ضعف و بی‌حسی در سینه‌ها و پاها و یا همراه با تب می‌تواند نشانه‌ای از عفونت نخاعی باشد.

❑ پادرد: اگر همراه با تورم و به صورت تپش یا تیر کشیدن باشد، ممکن است نشانه‌ای از لخته شدن خون باشد.

کمبود این ویتامین‌ها حافظه‌تان را ضعیف می‌کند!



❑ ویتامین B۱

☞ منابع غذایی: مرغ، غلات کامل، مغزها و حبوبات

❑ ویتامین D

☞ منابع: نور خورشید، ماهی‌ها، غذاهای غنی شده با ویتامین D

خوردن ماست با معده خالی ممنوع



☞ ماست از جمله مواد غذایی است که نباید با شکم خالی مصرف کرد چرا که باکتری‌های مفید روده را نابود میکند. بهترین کار مصرف آن قبل از خواب است که سبب بهبود هضم غذا و رفع یبوست می‌شود.

بهترین زمان تزریق واکسن آنفلوانزا



- ❖ واکسن آنفلوانزا از شهریور ماه و مهر ماه در داروخانه‌های کشور توزیع می‌شود.
- ❖ افراد گروه‌های پرخطر می‌توانند در اولین فرصت آن را دریافت کنند.
- ❖ از مهر تا اسفند ماه که بیماری آنفلوانزا شایع می‌شود واکسن آنفلوانزا را می‌توان دریافت کرد.
- ❖ زنان باردار و سالمندان و سایر گروه‌های پرخطر پیش از آبان، آذر و دی هر سال نسبت به دریافت واکسن اقدام کنند

این علائم رو دیدی حتما جدی بگیر و این آزمایشات رو انجام بده

تشنگی شیان	قند خون - کبد چرب
داغی کف پا	جربی خون - کبد چرب
جوش کمر و بازو	شروع کبد چرب
بیوست مداوم	عفونت گوارشی
خارش ناحیه تناسلی	عفونت - زگیل HPV
سردرد و سرگیجه	فشارخون
درد پهلو مداوم	مشکلات کلیوی
خواب رفتن دست و پا	غلظت بالای خون
تبش قلب یا عرق سرد	انسداد عروق قلب
سردی دست و پا	کم خونی

لیست آزمایشات چکاپ:

- ❖ آزمایش شمارش کامل سلول های خونی CBC
- ❖ آزمایش قندخون و قند خون سه ماهه
- ❖ آزمایش پنل چربی
- ❖ آزمایشات تیروئید (TSH)
- ❖ آزمایش هلیکوباکتر پیلوری (سلامت معده)
- ❖ آزمایشات بررسی عملکرد کبد (LFT)
- ❖ آزمایش بررسی عملکرد کلیه (Cr , BU)

✓ دیابت را جدی بگیریم.



□ مراحل اولیه ظاهر شدن زخم دیابتی

۱. کاهش حس در ناحیه پا
به دلیل آسیب به اعصاب فشار، بریدگی، یا زخم‌های کوچک حس نمیشوند.
۲. خشکی و ترک خوردن پوست
به دلیل کاهش گردش خون و تغییر در عملکرد غدد عرق ترک‌های کوچک ایجاد میشود و خطر عفونت را افزایش دهند.
۳. تغییر رنگ یا بافت پوست
در مراحل اولیه نواحی از پوست قرمز، تیره، یا کبود شوند که به دلیل آسیب درونی یا کاهش جریان خون است.
نواحی تحت فشار، مثل پاشنه یا انگشتان پا، مستعد این تغییرات هستند.
۴. ایجاد پینه یا تاول
به دلیل فشار یا اصطکاک طولانی‌مدت، پینه یا تاول ظاهر می‌شود که ممکن است به زخم باز تبدیل شوند.
۵. عفونت سطحی
اگر پوست باز شود، باکتری‌ها وارد شده و منجر به عفونت می‌شوند.

صبحانه‌ای برای پاکسازی کبد



صبح را با یک ترکیب مغذی و سم‌زدا آغاز کنید تا کبدتان نفس تازه‌ای بکشد!

❖ آب گرم با لیمو: یک لیوان آب گرم با چند قطره آب‌لیمو تازه، که به دفع سموم و تقویت عملکرد کبد کمک می‌کند.

❖ جو دوسر: سرشار از فیبر و آنتی‌اکسیدان، عالی برای تنظیم متابولیسم و پاکسازی بدن.

❖ چای سبز یا دمنوش خارمریم: این نوشیدنی‌ها به کاهش التهاب و تقویت عملکرد کبد کمک می‌کنند.

❖ آووکادو و گردو: چربی‌های سالم موجود در این مواد غذایی به بازسازی سلول‌های کبدی کمک می‌کنند.

❖ عسل طبیعی: یک قاشق عسل خام می‌تواند به سم‌زدایی و تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند.

✦ با این صبحانه، روزتان را با انرژی و سلامتی آغاز کنید!

۵ ویتامینی که سبب افزایش هوش می‌شوند



❖ خبرآلانین- مغز در جوانی به مواد مغذی نیاز دارد تا ارتباطات عصبی را تقویت کند. کمبود این عناصر، هوش و حافظه را تضعیف می‌کند.

❖ این پنج ماده، هوش را در جوانی ارتقا می‌دهند:

۱ امگا-۳:

اسیدهای چرب موجود در آن، غشای نورون‌ها را انعطاف‌پذیر می‌کنند، حافظه بلندمدت را تقویت می‌کنند و سرعت پردازش اطلاعات را افزایش می‌دهند. منابع: ماهی چرب، گردو.

۲ ویتامین B۱۲:

با تولید انرژی در سلول‌های مغزی و حمایت از غلاف میلین اعصاب، تمرکز را بالا می‌برد و از کندی ذهنی جلوگیری می‌کند. منابع: گوشت، تخم‌مرغ.

۳ ویتامین E:

به‌عنوان آنتی‌اکسیدان، نورون‌ها را از آسیب رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند، که منجر به بهبود توجه و حل مسئله می‌شود. منابع: بادام، اسفناج.

۴ آهن:

با انتقال اکسیژن به مغز از طریق هموگلوبین، قدرت تحلیل و استدلال را تقویت می‌کند و خستگی ذهنی را کاهش می‌دهد. منابع: گوشت قرمز، عدس.

۵ ویتامین D:

گیرنده‌های آن در مغز، انعطاف‌پذیری شناختی را افزایش می‌دهند، یادگیری را تسریع می‌کنند و از افت عملکرد جلوگیری می‌کنند. منابع: نور خورشید، ماهی.

❖ تغذیه مغزی در جوانی، هوش را به اوج می‌رساند. با این روش، می‌توان ذهن را برای آینده‌ای قوی آماده کرد.

زیاد چای یا قهوه بخورید سنگ کلیه میگیرد!



□ □ مصرف زیاد قهوه و چای پر رنگ که حاوی کافئین هستند می‌توانند باعث ایجاد سنگ کلیه در افراد شود، زیرا کافئین سبب کاهش آب بدن می‌شود و این امر فشار زیادی به کلیه‌ها وارد می‌کند و این خود از عوامل ایجاد سنگ کلیه در بدن است.

دمنوش زیره سیاه



□ □ طبیعت بسیار گرم زیره، چربی اضافه بدن را می‌سوزاند و چاقی را برطرف می‌کند.

□ □ فشار خون را افزایش می‌دهد و علاوه بر تصفیه خون تقویت قلب و عروق و شستشوی کلیه، ضد زردی پوست، افزایش دهنده شیر مادر، ضد نفخ و مقوی معده است.

مولتی‌ویتامین‌های طبیعی میل کنید



❖ به جای مصرف مکمل ویتامین C که زیادی‌اش باعث سنگ کلیه دردناک است، می‌توانید مرکبات، کیوی و حتی توت فرنگی میل کنید.

❖ ویتامین B۳ را هم به سادگی با مصرف سالمون، تن و چغندر می‌توانید تامین کنید. اما مصرف طولانی مکمل B۳ احتمال بروز عفونت، مشکلات کبد و خونریزی داخلی را افزایش می‌دهد.

❖ به جای مصرف ویتامین E می‌توانید اسفناج مصرف کنید.

مبارزه با بیماری آلزایمر



❖ زردچوبه و اسید سیتریک هر دو آنتی اکسیدان‌های قوی بوده و دارای اثرات ضد التهابی هستند.

❖ آب لیمو و زردچوبه می‌توانند به مقابله با آسیب اکسیداتیو مغز، کاهش التهاب و جلوگیری از افت شناختی و تجمع آمیلوئید کمک کنند. این مزایا می‌تواند خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را کاهش داده و از آن جلوگیری کند.

برنج را آبکش کنیم



❖ آبکش کردن برنج برای افرادی که غلظت خون دارند توصیه می‌شود

□ * برنج آبکش هضم بهتری دارد

□ * خون غلیظ تولید نمی‌کند

□ * و فضولاتش راحت‌تر دفع می‌شود

تأثیر غذای فست فودی بر مغز چیست؟



❖ افسرده می‌شوید

❖ بیش فعال می‌شوید

❖ سریعتر غذا می‌خورید

❖ دچار اضطراب می‌شوید

❖ دچار زوال عقل می‌شوید

❖ یادگیری‌تان کاهش می‌یابد

- درون آب، لیمو بریزید
- قندهای طبیعی را فراموش نکنید
- به بادام پناه ببرید
- سوپ جو دوسر بپزید
- گوشت را حذف نکنید

زبانتون چه مزه‌ایه؟!



- ☐ تلخی و زردی دهان: زیاد شدن صفرا باعث
- ☐ قرمزی دهان می‌شود: افزایش غلظت خون
- ☐ ترشی و سفیدی دهان: زیاد شدن بلغم
- ☐ شوری زبان: زیاد شدن سودا

شیر با یه ذره دارچین: مغز را تحریک میکند و خستگی را رفع می‌کند!



- ☐ شیر با زردچوبه: برای کبد مفید است
- ☐ شیر با زنجبیل: مصونیت بدن را بالا می‌برد
- ☐ شیر گردو: سردرد را رفع می‌کند، حافظه را بهبود میدهد، رفع خستگی و بیخوابی

تشخیص کبد چرب از روی پوست صورت!



□ اکثر بیماری‌ها با علائم پوستی همراهند مشکلات کبدی نیز از این قضیه مستثنا نیستند و می‌توان با تغییرات ایجاد شده روی پوست، کبد چرب را تشخیص داد. عمده ترین علائم پوستی ناشی از کبد چرب عبارتند از؛

- ☐ زردی پوست
- ☐ رنگ پریدگی
- ☐ کبودی پوست
- ☐ آکنه

برای جذب آهن چه باید بکنیم؟



□ منابع گیاهی آهن، جذب خوبی در بدن ندارند اما اگر میخواهید از آنها استفاده کنید میوه های خشک، تخم کدو، حبوبات و غذاهای غنی شده را وارد رژیم غذایی تان نمایید

□ همراه آهن، حتما ویتامین ث مصرف کنید تا جذب آن سریعتر و بهتر باشد

کدام خوراکی‌ها خستگی را از بدن تان بیرون می‌کنند؟



نشانه‌هایی که خبر از برخی بیماری‌ها می‌دهند!



- ☐ تورم پاها: مشکل تیروئید، قلب یا کلیه
- ☐ انگشت حلقه بلند: خطر آرتروز
- ☐ هوس خوردن یخ: فقر آهن
- ☐ چین و چروک: فشارخون
- ☐ بوی بد دهان: عفونت معده یا التهاب لثه
- ☐ ادرار تیره: مشکل کلیه
- ☐ مدفوع سیاه: زخم معده

اگر کم آب بخورید کچل میشوید!



به گفته محققان؛ کم‌آبی بدن، نه تنها به سلامت چشم‌ها آسیب می‌زند و پوستتان را پیر میکند، بلکه زمینه را برای ریزش موهایتان هم فراهم میکند!

چند نمونه از علائم پارکینسون در افراد مختلف!



- ☐ لرزش کلی بدن
- ☐ ثابت شدن حالت صورت
- ☐ خمیدگی بدن

- ☐ اختلال در تکلم صحیح
- ☐ اختلال در بلع غذا
- ☐ آبریزش دهان
- ☐ اختلال خلق
- ☐ اختلال حس بویایی
- ☐ خیرگی چشم به دلیل کاهش پلک زدن

خونریزی لثه



☛ کافیتست محلول گرم آب نمک را به طور مداوم و به مدت ۳۰ تا ۵۰ ثانیه در دهان غرغره کنید ☛ این کار علائمی مانند خونریزی لثه و دندان درد را فوراً درمان می‌کند

ادویه‌کاری باعث مرگ سلول‌های سرطانی

می‌شود! ☛



به گفته کارشناسان تغذیه، خوردن ادویه‌کاری می‌تواند به کشتن انواع خاصی از سلول‌های سرطانی بدون نیاز به شیمی درمانی کمک کند

✓ نشانه‌های گردش خون ضعیف و نامناسب



- ☛ بروز لکه‌های پوستی
- ☛ ورم پاها
- ☛ ریزش مو و شکنندگی ناخن‌ها
- ☛ گوارش ضعیف
- ☛ سرماخوردگی
- ☛ خستگی دائمی
- ☛ دست و پای سرد