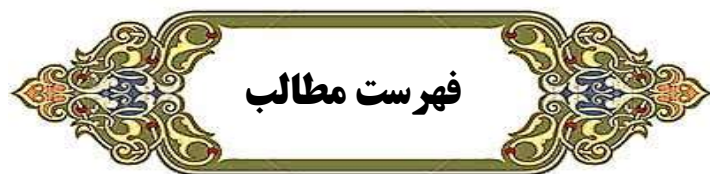


به نام خدا

مجله شماره (۱۳) تیرماه ۱۴۰۴

انتشارات مانا ایده



صفحه

عنوان

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

علی طاهری

قهوه تلخ

در کافه‌ای دنج و خلوت، کنار پنجره نشسته بودم. فنجان قهوه‌ام بخار می‌کرد و هوا، بوی تلخ و گرم خاطره می‌داد. تو وارد شدی.

بی‌صدا، آرام، انگار بخشی از فصل زمستان را با خودت به درون آورده باشی.

اولش فقط نگاهت کردم. دزدکی.

آن قدر زیبا بودی که نمی‌شد راحت نگاهت را ندیدم.

نه زیبایی پر زرق و برق،

زیبایی ساده‌ای که آدم را یاد چیزهایی می‌انداخت که نمی‌داند چرا فراموششان کرده.

چشم‌هایم ردت را گرفت و دیگر نتوانست رها کند.

وقتی بلند شدی و از کافه بیرون رفتی، ناخودآگاه دنبالت راه افتادم.

هوای زمستان، خیابان را ساکت کرده بود. صدای قدم‌هایت، منظم و آرام، مثل طبل کوچکی در سینه‌ام می‌کوبید.

بعد ایستادی.

برگشتی و نگاهم کردی و گفتی:

«من شما رو می‌شناسم...»

صدایت مثل برفی که تازه می‌بارد، نرم و لطیف بود.

از گرمای اضطراب، در هوای سرد زمستان

عرق بر پیشانی‌م نشست.

با تردید گفتم:

«نه... اما...»

چشم‌هایت جمع شد. پرسیدی:

«اما چی؟»

نتوانستم جواب دهم. نه اینکه پاسخی نداشته باشم،

داشتم، خیلی هم داشتم،

ولی هیچ کدامشان شبیه تو نبودند.

فقط نگاهت کردم.

تو لبخند زدی. آن لبخند کوتاه و واقعی که آدم‌ها فقط وقتی می‌زنند که چیزی را حس کنند، نه بفهمند.

بعد گفتی:

«همیشه این‌طوری نگاه می‌کنی؟»

انگار دنبال چیزی می‌گردی که بقیه نمی‌بینن...»

به جای جواب دادن، قدمی به سمت برداشتم.

بی‌دعوت، بی‌کلام.

شانه‌به‌شانه‌ات ایستادم.

تو چیزی نگفتی.

و من هم چیزی نگفتم.

بعد از چند لحظه، تو به راه افتادی.

و من هم.

میان خیابان خلوت، با درختان خشک و سکوت مه‌آلود،

دو آدمی که نام هم را نمی‌دانستند،

بی‌دلیل مشخصی قدم می‌زدند،

انگار جایی برای رسیدن نبود.

فقط خود راه مهم بود،

و اینکه کنار هم می‌رفتیم.

از آن شب، هیچ شماره‌ای رد و بدل نشد.

نه اسمی، نه قولی برای دیدار بعدی.

اما هر هفته، همان‌جا، همان ساعت، در همان کافه، می‌نشستم.

و هر بار، تو، با همان آرامش، با همان لبخند، می‌آمدی.

می‌نشستی، گاهی بدون حرف، فقط با نگاه،

و گاهی می‌گفتی:

«هنوز هم دنبالش می‌گردی؟»

و من همیشه می‌گفتم:

«نه دیگه... فکر کنم پیداش کردم.»

معصومه

ماجرای دزدی شوهرم از من ...

من دختری بودم که در هفت سالگی بعد از طلاق پدر و

مادرم به پدرم داده شدم .

این معامله ناخوشایند بدترین روزهای عمرم را برای من و

برادرم که پنج سال داشت رقم زد ...

من برای اینکه آینده خوبی داشته باشم با جدیت تمام

درس می‌خواندم تا عمرم به شانزده سال رسید ، اما پدرم

مرا به ازدواج مردی در آورد که ده سال از خودم بزرگتر

بود ، پدرم برای این ازدواج از من هیچ نظری نپرسید و من

نیز معترض نشدم . زیرا این تنها راه نجات من از آن

زندگی بود .

شوهرم انسان خوبی بود و تنها عیبی که داشت این بود که

مرا از درس خواندن باز داشت .

معصومه

سال در آنجا تدریس کردم . حتی به فکر هم نمی رسید که یک روز به وطنم باز گردم و خود را از خاطرات تلخ گذشته ام کاملاً دور کرده بودم . تا اینکه روزی مادرم به دیدنم آمد و فرزندانم را نیز با خود آورده بود ..

به خاطر مادرم به وطنم بازگشتم در حالیکه گواهینامه جراحی زیبایی داشتم در بزرگترین بیمارستان حکومتی در ریاض مشغول به کار شدم . و این از فضل پروردگارم بود . بعد از یکسال برای یک دوره مهم به بریتانیا رفتم و ماندنم در آنجا نیز یکسال طول کشید...

یکی از روزها من و چند دکتر را برای یک مورد فوری فرا خواندند برای عمل دو نفر که اعضایشان در حادثه رانندگی قطع شده بود ، آنها را هشت ساعت عمل کرده و بخیه زدیم .

سپس از اتاق عمل بیرون آمدم از حال آنها پرس و جو کردم . پرسنل بیمارستان پرونده آن دو نفر را به من دادند وقتی به آن نگاه کردم شوکه شدم و گذشته ام جلوی چشمانم آمد !

آن دو نفر که آنها را جراحی کرده بودیم آنها کسی جز شوهر سابقم و زنش نبودند !!
سبحان الخالق ، خداوندی که جزا عقاب آنها را پیش من آورده بود !!

بعد از اینکه حالشان بهتر شد شوهرم مرا شناخت و از من عذر خواهی کرد به خاطر همه بلاهایی که سرم آورده بود ..

او گفت : مرا ببخش و نفرینم نکن به خدا قسم که مرگ را به چشمان خود دیدم ...

گفتم چطور نفرینت کنم درحالیکه رب العالمین تو را اینگونه نزد من آورد ؟!

به شرطی که اموالم را به من باز گردانی تو را خواهم بخشید .

او رفت و خانه را فروخت و همه چیز را به من بازگرداند حتی بیشتر از حقم را ..

حمد و سپاس برای خداوندی که حقم را به من بازگرداند اگر چه بعد از سالها ...

خداوند متعال همیشه حق را به حقدار می رساند بشرطی که صبور باشی

من موافقت کردم .. و خودش به شغل آزاد یعنی رانندگی و حمل و نقل پرداخت و در جده زندگی خود را شروع کردیم ...

من برای او دو دختر و یک پسر به دنیا آوردم ..
زندگی ما اینچنین می گذشت که پدرم فوت کرد و ثروت زیادی برای من به ارث گذاشت .

شوهرم با ارث من کنار دریا یک ویلای زیبا خرید ... بدین ترتیب حرص و طمع او را گرفت و مرا گول زد ، او به من گفت که همه داراییم را به نام او کنم زیرا به خاطر وکالت و کارهای دیگر .. بهتر است که همه چیز به اسم یک مرد باشد .

علاوه بر ویلا زمینی نیز خرید و همه چیز خود را به قصر ویلایی که ساخته بودیم انتقال داد ...
من خیلی خوشحال بودم و احساس می کردم یک ملکه هستم .

تا روزی از روزها اتفاقی رخ داد که مثل صاعقه وجودم را نابود کرد ..

شوهرم زن دوم گرفته و او را به خانه مان آورده بود !!!
همه خوشحالییم به غم و اندوه تبدیل شد ... به گریه افتادم ..
او با تمام بی شرمی گفت اینجا خانه من است اگر خوشتر نمی آید در باز است می توانی بروی !!

من با وجود وکیل و پی گیری های برادرم نتوانستم کاری از پیش ببرم .. و چیزی که مانده بود دعوای پوچ و اهانت های او و همسرش برای من بود ...

بنابراین بچه هایم را برداشتم و به ریاض و نزد مادرم برگشتم .. مدتی را فقط در یک اتاق تنها گذراندم و با کسی حرف نمی زدم ، مادرم که استادی بزرگ بود با دوستش دکتر نفیسه حرف زد و او به دیدارم آمد

کمک های دکتر نفیسه مرا از آن حالت بد روحی در آورد .
وقتی که بهتر شدم به فکر ادامه تحصیل افتادم . به دانشگاه وارد شدم و به درجه خوبی نائل آمدم . سپس برای تکمیل تعلیمات پزشکی ام راهی آمریکا شدم .
الحمدلله همه چیز برایم آسان تمام شد و توانستم به اهدافم برسم...

فرشید شیروانی

دمبل

مطمئن هستم همه آن‌ها هم‌دست بودند. همین چند هفته پیش بود که یکی از آن‌ها پایم را با موتورسیکلت هوندای قرمز زیر گرفت. رفته بودم بازار میوه خرید کنم. خانم سفارش کرده بود برو فقط از همان‌جا خرید کن که نمی‌دانم یهو مرد موتورسوار از کجا پیدایش شد و با چرخ جلوی موتور از روی پایم گذشت. انگشت بزرگ پایم تقریباً له شد. حتم دارم عمد داشت. او از بالا به من که روی زمین ولو بودم نگاه خصمانه‌ای انداخت و بعد با پوزخند گفت: «مگه کوری؟» وقتی به او اعتراض کردم گفت: «پرو نشو! دفعه بعد جوری دیگر می‌آیم سراغت.» درد داشتم نمی‌توانستم تکانی به خودم بدهم و کاری کنم. مردم دورمان جمع شدند و چند نفری مرا از زمین بلند کردند. شانس آوردم سرم به کف خیابان نخورد. دستم هنوز درد می‌کند. موتورسوار گاز داد و رفت. آدم‌هایی که دوروبرم بودند هیچ تلاشی برای جلوگیری از رفتنش نکردند. یکی‌دو نفری با ترحم نگاهم کردند و کمک کردند خودم را جمع‌وجور کنم؛ اما بقیه رهایم کردند و حتی یکی‌دو نفرشان خندیدند و پسرپچه‌ای هم مرا که روی زمین افتاده بودم مسخره کرد. دکتر انگشت پایم را گچ گرفت و گفت: «حواست کجاست مرد؟ مگه از جون خودت سیر شدی؟!» با تعجب به او نگاه کردم و متوجه منظورش نشدم. مردک چون خیال می‌کند مدرک پزشکی دارد باید هی حرف مفت بزند و منت سر بیماران بگذارد. همسرم همیشه از پزشکان تعریف و تمجید می‌کند و می‌گوید: «پشت‌سر دکترها حرف نزن!» به او گفتم من سال‌هاست که معلم هستم و به‌زودی بازنشسته خواهم شد و دانش‌آموزان زیادی داشته‌ام که چندتایی‌شان پزشک شده‌اند و هر بار که مرا در خیابان می‌بینند به مطبشان دعوت می‌کنند. همیشه افکاری عجیب از ذهنم می‌گذرد، تصاویری می‌بینم که خیلی‌ها نمی‌بینند. حرف‌هایی می‌شنیدم که بعضی‌شان رخ می‌داد. وقتی با همکارانم از آن‌ها حرف می‌زدیم با تعجب نگاهم می‌کردند. یکی از همکارانم که به من گرایش داشت یه من می‌گفت: «چهره شما نورانی است.»

خانم با دلسوزی گفت: «حواست کجاست پایت به کجا خورده؟»

گفتم: «جایی نخورده، خودت می‌دونی که حواسم کاملاً جمع است.»

او با دلخوری رویش را برگرداند و گفت: «همیشه جایی از تو زخم‌وزیلی است و سرتاپا خاکی می‌آی خونه، کاری رو نمی‌شه داد دست تو!»

و بعد با ناراحتی پرسید: «قرص‌ها رو خوردی؟» خانم روزهایی پيله می‌کند که خودت را به دکترهای تهران نشان بده. همین دکترهایی که رفته‌ام کافی است. قرص‌هایی به من داده‌اند. قرص‌ها ضعیف و سست و بی‌حالم می‌کنند، طوری که ساعت‌ها می‌خوابم. شما بگوید آدم بی‌هیچ درد و مرضی به دکتر مراجعه می‌کند؟ بروم بگویم که چه مرگم است؟ سرم درد می‌کند؟ خوب همه سرشان درد می‌گیرد؛ مثل من قرص می‌خورند؟ نه پایم درد می‌کند، نه حتی قلبم. با وجود آنکه روزی یک پاکت سیگار کنت می‌کشم. خانم سیگارهایم را قایم می‌کند تا زیاد نکشم. گاهی موتورم را روشن می‌کنم و به خیابان می‌زنم به دورترین جایی که می‌شناسم پناه می‌برم تا سیگار

زنده به گور

داستان زنده‌به‌گور اثر صادق هدایت، بازتابی از زندگی شخصی او و نگاهش به مرگ و زندگی است. داستان روایت درد و رنج انسانی‌ست که در پی ناامیدی و روزمرگی طاقت‌فرسا، مرگ را به‌عنوان راه رهایی برمی‌گزیند؛ اما مرگ نیز به‌سادگی نصیبش نمی‌شود.

راوی باور دارد که مرگ هم سهم خوشبخت‌هاست و به سراغ بدبخت‌ها نمی‌آید، حتی اگر خود برایش آغوش بگشایند. به زعم او، خداوند انسان‌ها را به دو گروه تقسیم کرده: خوشبخت‌ها که مورد حمایت‌اند و بدبخت‌ها که رنج‌شان نه‌تنها پایان نمی‌پذیرد، بلکه با دستان خودشان نیز افزوده می‌شود.

او مرگ را نه‌تنها ترسناک نمی‌داند، بلکه آن را آرامش‌بخش‌تر از زندگی می‌بیند. از نظر او، برای مردن باید شانس داشت، نه برای زندگی کردن. به مردگان غبطه می‌خورد، نه زندگان. تصمیم می‌گیرد خودکشی کند، اما نمی‌خواهد مرگی جنجالی یا همراه با حرف‌وحديث داشته باشد. به باور مردم احترام می‌گذارد، هرچند مرگ را بهتر از زندگی می‌داند.

مهرین خانم که گوشش را تیز کرده بود گفت: اینجا مگر میشود قدم زد همه یکدیگر را میشناسند
سلطان بانو گفت: مادر حالا که دوست دارید بروید، از توی انباری گوشه حیاط یک سبد کوچک بردارید و یکم زرد آلو برایمان بیاروید.
مهرین خانم با غیظ گفت: خواهر اینها را تنهایی میفرستی باغچه.

سلطان بانو خندید و گفت: چه اشکالی دارد خواهر. باغچه انتهای کوچه ای بود که خانه سلطان بانو در آنجا قرار داشت.
ستاره و مهسا با هم رفتند، مهرین خانم اجازه نداد نوه اش با آنها برود.
پایشان که به کوچه رسید شروع کردن به دویدن و خندیدن.

ستاره ادای سلطان بانو را درآورد، صدایش را کلفت کرد و گفت: نوه ام با شما نمی آید بعدردو خندیدند.
طرف چپ دهکده رودخانه بود و طرف راست باغها، قرار داشتند جاده پهن و خاکی بود.
آن قدر سرگرم تعریف شدند که متوجه نشدند، کی به باغچه رسیدند.

بعد شروع کردن به جمع آوری، زردآلو هایی که زیر درخت بود.
آخر خرداد بود، هنوز سیبها نرسیده بودند. اما همان سیبهای نارس هم مزه خاص خودشان را داشتند.
چشم ستاره به پسری افتاد که همان نزدیکیها می چرخید.
خوب که خیره شد چهره او را شناخت حمید پسر زهرا خانم بود اصلا به روی خودش نیاورد...
سمیرا

حیاطی خلوت....

روی میلی که کنار ایوان است، پاهایم را در شکم جمع کردم
کهنگی این میل به خاک خوردگی دل من خیلی می آید!
زیر سایه ی درخت توت،
که قد و قامت و بلندی هر شاخه اش قصه ای در خود دارد.
و گوشه ای...، لانه کبوترها...
کبوترهایی سفید، پاک،
که انگار هنوز به دنیا خوشبینند.
در این روزگار بهاری... آسمان رنگ اندوه گرفته.

راههای مختلف خودکشی را می آزماید، اما زندگی لجوج و سمج، دست از سرش برنمی دارد. او روپین تن شده؛ تمام راهها را می رود و باز زنده می ماند. گویی از مردن محروم است.

در پایان، خود را «زنده به گور» می نامد. دیگر به مردگان حسادت نمی کند، زیرا خود را از آنان می داند، مرده ای میان زندگان.

داستان، تلنگری ست به کسانی که نفس می کشند اما زندگی نمی کنند، اسیر انزوا، پوچی و بی معنایی اند و هشدار است به جامعه زنده ها. هدایت با زبانی تلخ و برهنه جامعه را به تأمل وامی دارد: چه کسی مسئول زنده بگورهاست؟

□ سهیلا شیبانی

خانه خاطرات

قسمت دوم

بعد از ظهر همان روز خواهر سلطان بانو، به همراه یکی از دخترها ونوهی دختریش به آنجا آمدند.

توی ایوان طبقه دوم، فرش بزرگی پهن کردند
شاخه های بلند توت سایه بر روی ایوان انداخته بودند.
همه دور هم، روی فرش نشستند.

مہتاب خانم، مادر ستاره سماور را کشاند توی ایوان که راحت تر جای بریزد.

دخترها با هم رفتند توی حیاط، لبه حوض و گرم صحبت شدند.

مہتاب از روی ایوان با صدای بلند گفت: باز از درخت بالانروی ستاره.

ستاره لپهایش سرخ شد، اما چیزی نگفت.

مهرین خانم با تعجب گفت: مگر دختر از درخت می کشد بالا این کارها برای دختری به سن و سال اینها قبیح است.
مہتاب که از حرفش پشیمان شده بود گفت، خاله اینها هنوز بچه هستند.

مهرین خانم: دختر پانزده ساله بچه است؟ والا ما به سن و سال آنها که بودیم، رفته بودیم خانه شوهر.

مہتاب: الان دیگر زمانه عوض شده است،

مهرین خانم: با اخم نگاهی به مہتاب کرد و چیزی نگفت.

ستاره از پله ها آمد بالا و در گوش مادرش گفت مادر مهسا میگوید بریم توی کوچه باغ قدم بزنیم.

نه آبی روشن، نه خاکستری
چیزی بین امید و دل‌تنگی.
گنجشک‌ها با هم حرف می‌زنند،
ولی من سکوت‌م سنگین‌تر از صدای هر پرنده.
نسیمی می‌وزد و بوی عطری در هوا می‌پیچد،
بویی که هیچ‌وقت در هیچ شیشه‌ی ادکلنی پیدا
نمی‌شود...
بویی شبیه حضور کسی که نیست،
ولی هنوز نمی‌گذارد فراموشش کنم.
دلم پر از حرف است...
تکه ای از وجودم در گذشته
و تکه دیگرم در آینده
پس خودم کجا هستم؟!
کاش می‌شد سرم را بگذارم روی شانه اش،
و او از همان سکوت بفهمد چه در درونم آتش و بلوا به پا
کرده!
با صدای قدم زدنی به خودم می‌آیم...
استکان‌های بخار گرفته در سینی
کنار ظرفی سفید، پر از توت‌های قرمز.
و نگاه دختر دایی که با سکوت به غرق شدن من خیره
شده.
من فقط می‌توانم نفس عمیقی بکشم،
لبخندی نصفه بزنم...
و استکان چای را محکم در دستم نگه دارم؛
انگار که گرمایش،
آخرین چیزی باشد که هنوز با من مهربان است...
فریده محمدی سهرانی

نیما قنبری

پناهگاه

تاج سنگین، بر پیشانی پادشاه لغزید. گویی خودِ تاج هم
می‌خواست از سرنوشتِ صاحبش بگریزد! سینه‌اش را
گرفت. انگار خنجری از جنس صدای انفجارهای
نزدیک‌شونده، در قلبش فرومی‌رفت! تالار سلطنت، که
روزی پُر از نقش‌های طلایی بود، حالا جایش را به
دیوارهای ترک‌خورده، و پرده‌های سوخته‌ی پناهگاه داده
بود. شبیه قفسِ شکسته‌ی یک حیوانِ نجیبِ مرده! روی
میزِ مرمرین، نقشه‌ی قلمرویی که دیگر وجود نداشت، زیر
بطری‌های خالی ویسکی، و شمشیرهای زنگ‌زده، گم شده

بود. افسران، به سان اجساد بی‌جان، روی زمین پخش
بودند. بوی مشروبِ اشرافی، با دودِ آتش‌های دوردست
درمی‌آمیخت. تنها یکی از آن‌ها، سروانِ جوانی با چمدانِ
چرمی برآق، در گوشه‌ای نشسته و به ساعتِ مچی‌اش خیره
شده بود. هر بار صدای انفجار، نزدیک‌تر می‌شد، چمدان را
محکم‌تر به سینه می‌فشرد. داخلش پُر بود از اسنادِ
محرمانه، و یک تاجِ کوچکِ دزدیده‌شده از گنجینه‌ی
سلطنتی. در اندیشه‌ی پناهگاهِ آینده‌اش در سرزمینی
بیگانه بود. پادشاه، ناگهان خندید؛ خنده‌ای شبیه به
سرفه‌ای خون‌آلود! صدایش را در سکوتِ مرگبارِ اتاق، بالا
برد: «می‌دانید واپسین شاهی که تالار سلطنت را ترک
کرد، چه گفت؟» سروانِ جوان، بی‌اختیار پرسید: «چه
گفت؟» پادشاه، انگشتِ لرزان‌ش را به سوی شورشیان،
گرفت و گفت: «تماشاگرانِ تاریخ، همیشه مستحقِ یک
نمایشِ خوبند.» و بعد، تفنگی را از زیر شنلش بیرون
کشید. سروان، چمدان را برداشت و به سوی در، دوید؛ اما
پادشاه هدف گرفت. نه به سوی سروان، که به سوی آینده‌ی
قدّی شکسته‌ی اتاق. شلیک کرد. آینه، هزار تکه شد و در
هر تکه‌ی آن، تصویرِ پادشاهی رو به زوال تکرار گردید.
انفجارِ نهایی، دیوارها را لرزاند. سروان، خود را به بیرون،
پرتاب کرد؛ اما چمدانش باز شد و تاجِ دزدیده‌شده، روی
خاکِ سوخته غلتید. پادشاه، در میانِ آوار، افسرانِ مست، و
تکه‌های آینه، بر صندلیِ شکسته‌اش نشست. دستانش را به
نشانه‌ی تسلیم بالا نبرد. فقط خندید! تا آن که سقف، فرو
ریخت و تاریخ، تماشاگرِ آخرین صحنه‌ی نمایش شد: تاجی
زرین به زیرِ خاکسترها.

نیما قنبری

آینه‌ی ذهن

دودِ سیگار، حلقه می‌زد و در هوا نقشِ تنهایی‌های مرد را
می‌کشید که پشتِ پنجره‌ی قطارِ در حال حرکت نشسته
بود. زن، همانطور که سگِ کوچکی را نوازش می‌کرد،
نگاهش به ابرهای غروب دوخته شده بود. نمی‌دانست که
تمام این صحنه، از سیگار گرفته تا سگ، و حتی لبخندِ
رویِ لبانش، همه، ساخته‌ی ذهنِ مردی‌ست که اکنون،
کیلومترها آن‌سوتر، رویِ صندلیِ قطار، تکیه زده است و با
چشمانِ بسته، تصویرِ او را به سانِ فیلمی قدیمی بارها و
بارها مرور می‌کند. سگ، ناگهان از دامانِ زن، پرید و به

حمید رفعتی

گزیده‌ای از داستان تونل عشق

«برخی اعتقاد دارند موهای بدن انسان بعد از مرگ به رشد خود ادامه می‌دهد...

زن می‌گوید بیایید این موضوع را روشن کنیم...
می‌گوید یک زن ماهیچه‌های مناسبی برای اینکه مدت طولانی بی‌حرکت بنشینند ندارد...

به نظر می‌آمد که زن روی پاهایش کمی نامتعادل است. خیلی سخت می‌توان این موضوع را به قطعیت گفت، به این دلیل که او روی صندلی چرخ‌دار نشسته بود... پاهایش به صافی و درخشندگی استخوان است...

می‌گوید بهترین چیز در مرحله‌ی آخر بودن این است که هرگز مجبور نخواهد بود ریشه‌ی موهایش را رنگ کند...

می‌گوید بدترین بخش روی صندلی چرخ‌دار بودن این نیست که پاهایت مانند کیفی زائد به نظر می‌رسند بلکه این است که میلمانتان زیادی و زائد می‌شوند. زن ادامه می‌دهد که میلمان مجللی داشته است...

می‌گوید به مرده‌شور گفته یک تابوت سرباز و یک دامن کوتاه می‌خواهد. می‌خواهم شوهرهای قبلی‌ام بدانند چه چیزی را از دست می‌دهند...

بعد از مدت طولانی که در سکوت می‌گذرد، از او می‌پرسم که آیا حالش خوب است. جواب می‌دهد متأسفم داروی فنیل‌آلانین خورده‌ام و نمی‌توانم صحبت کنم...».

عباس اسدی

"لبخند"

در هیاهوی روزگاری که نفس‌ها به شماره می‌افتند و لحظه‌ها بوی خستگی می‌دهند، جایی هست که لبخند بی‌آن‌که صدا کند، رخ می‌نماید. در سایه‌ی ابرهایی که آسمان زندگی را تیره کرده‌اند، در پس‌زمینه‌ی روزهای تلخ، شادی‌های کوچکی زاده می‌شوند که گاه حتی خودِ ما نیز از حضورشان بی‌خبریم. این لبخندها در قاب عکس‌ها نمی‌درخشند، اما حقیقت دارند؛ همچون نغمه‌ای آرام که در پس غوغای یک سمفونی مهیب شنیده می‌شود؛ اگر دل گوش شنیدن داشته باشد.

لبخندهایی که در دل سختی می‌رویند، از جنسی دیگرند. نه حاصل کامیابی‌اند و نه نتیجه‌ی بی‌دردی. آنان از ژرفای وجود انسان می‌جوشند، از نقطه‌ای که دل خسته به امید

سوی پنجره رفت. زن، سیگار را بر لبه‌ی زیرسیگاری، خاموش کرد و خاکستر آن همچون ستاره‌های مرده‌ای روی میز ریخت. قطار، با عبور از تونلی تاریک، مرد را برای لحظه‌ای در سیاهی مطلق رها کرد. وقتی که دیگر بار چشمانش را گشود، زن، در آن سوی شیشه‌ی بخارگرفته، داشت باران را تماشا می‌کرد. قطره‌ها روی شیشه، جاری شدند؛ گویی همان اشک‌هایی بودند که مرد، هرگز نریخت! ناگهان زن، به سمت دوربین خیالی مرد، چرخید و گفت: «می‌دانی چرا سگ کوچولو همیشه به پنجره خیره می‌شود؟ چون دنبال کسی می‌گردد که روزی، او را در ذهنش جا گذاشته است.» مرد، دستش را به شیشه‌ی سرد قطار فشرد. تصویر زن، کم‌کم محو شد. اما صدایش همچنان در گوشش پیچید: «و تو همیشه همان جایی هستی که من نیستم.» قطار ایستاد. مرد، پیاده شد و زیر بارانی که وجود نداشت، چترش را باز کرد. در ایستگاه خالی، فقط سگی ولگرد، نشسته و به او خیره شده بود؛ شبیه به همان سگ کوچک، با چشمانی که گویی هزار سال است در انتظار کسی‌ست که بپرسد: «خوابت می‌آید؟»

حمید رفعتی

از آخرین سربازان اعزامی بودم. چهار ماه بعد، آتش‌بس شد. چهار، پس از خاکسپاری یک پای شرحه‌شده، چهار نیست چهل نیست همه‌ی عمر است.

زمان پس یا پیشرفت، فرقی نمی‌کند. دور از آبادی، پشت چند برآمدگی تپه‌مانند، شلوغ شده بود. چند ارتشی دشمن را اسیر کرده بودند. درحالی‌که می‌زدند توی سر و صورت‌شان، از تانک بیرون می‌شدند. دویدم و با اندک توانم داد زدم زنید زنید «...ما در رنجی که می‌بریم برادریم».

گفتند تو چه می‌دانی چکار کرده‌اند این بی‌شرف‌ها! و کار تنبیه را پی گرفتند. واپسین اسیر را ولی مراقبت کردند. شبیه دختری بود که توی خاله‌بازی، نقش مادر را دارد. دخترک می‌کوشید پیرامونش را ببیند. خورشید کورش کرده بود.

حاج علی می‌دانست که حق با آن‌هاست. خانه‌ی قدیمی، دیگر داشت نفس‌های آخرش را می‌کشید. ترک برداشته بود، نم داشت، و حیاط بزرگش، برای بچه‌هایی که در آپارتمان‌های کوچک بزرگ شده بودند، فقط دردسر بود. می‌گفتند «بابا، اینجا رو بسازیم، چند تا واحد آپارتمان می‌شه. هم برای خودمون خوبه، هم یه پولی دستت رو می‌گیره.»

اما حاج علی نمی‌فهمید. نمی‌فهمید چطور می‌شود خانه‌ای را که تمام عمرش را در آن گذرانده بود، با چند تا آهن و سیمان عوض کرد. نمی‌فهمید چطور می‌شود صدای خنده‌های بچگی نوه‌ها را، با صدای رفت و آمد غریبه‌ها عوض کرد.

دلش گرفته بود. خیلی گرفته بود. بلند شد و رفت کنار حوض. دستش را فرو کرد توی آب سرد. ماهی‌های قرمز، دور انگشت‌های چروکیده‌اش چرخیدند. یاد بچگی‌های پسرهایش افتاد. چقدر ذوق می‌کردند وقتی برایشان ماهی قرمز می‌خرید.

صدای قدمی شنید. دخترش بود. آمد کنارش نشست. دستش را گرفت. «بابا، می‌دونم سخته. ولی چاره‌ای نیست. خونه دیگه خیلی قدیمی شده.»

حاج علی سکوت کرد. چه می‌گفت؟ چه می‌گفت وقتی می‌دانست حرف دلش را هیچ‌کس نمی‌فهمد؟

شب، وقتی همه خوابیده بودند، حاج علی رفت توی حیاط. زیر نور مهتاب، یاس‌ها نقره‌ای شده بودند. دستش را کشید روی گلبرگ‌های نرم‌شان. انگار داشت صورت «حاج خانم» را نوازش می‌کرد.

چشم‌هایش پر از اشک شد. زیر لب گفت: «خداحافظ خونه. خداحافظ خاطرات. خداحافظ جوونی.»

زهرایمین زاده (روشن)

رفیق! بیا یاد بگیریم زندگی رو به فردا حواله ندیم؛ فردا یه چک بی‌اعتباره که معلوم نیست کی پاس شه! دلتنگ دوست قدیمیت شدی و هی امروز و فردا می‌کنی برای یه زنگ ساده؟ پاشو رفیق! همین الان گوشیتو بردار و بهش زنگ بزن. شاید فردایی نباشه. شاید فردا تو نباشی که دلتنگ باشی. شاید فردا اون نباشه که جوابتو بده. یا شاید هردوتون باشین، اما اون صمیمیت و رفاقت دیگه بینتون نباشه. فرصت‌ها مثل برق و باد می‌گذرن، قدرشون رو بدون.

چنگ می‌زند، از جایی که اندوه دیگر نمی‌تواند قد علم کند و آدمی درمی‌یابد که تاب آوردن، خود گونه‌ای پیروزی‌ست.

چه بیارند کسانی که زیر باران سرد زندگی بی‌چتر ایستاده‌اند و با این حال میان هر قطره‌ی باران، لبخند را زندگی کرده‌اند.

این لبخندها، فصل مشترک تمام دل‌هایی‌ست که درد را زیسته‌اند؛ اما به جای تبدیل شدن به تلخی، به نور مبدل شده‌اند.

و شاید انسان بودن یعنی توان لبخند زدن در میانه‌ی اشک‌ها. یعنی تاب آوردن و همچنان امید داشتن. و شاید لبخند، سندی‌ست بر اینکه زندگی با همه‌ی بی‌رحمی‌اش، هنوز ارزش زیستن دارد.

"جستجو"

ماتِ ثانیه‌های ظالم، فقط تنِ انکار مانده بود سالم. حضورِ پرشکوهِ تردید در تمام اتفاقات، لباسِ خنده از لب‌هایش دزدیده بود. دیگران با پتکِ سرزنش این بت را خراب کردند و تنها دفاع آنها، گلایه بود. وقتی که خسته شد از اثبات، انزوا تنها گوش شنوای او بود. دریافت که نمی‌توان جز آغوشِ خود به سایه‌ی موقتِ قامت‌ها تکیه کند. احساس ناکافی بودن، ظرفِ حضور در اجتماع را شکسته بود؛ چاره چه بود؟ جز اینکه هر روز بیشتر دور شود تا دوباره خویشتن را در برهوتِ نبودن پیدا کند.

زهرایمین زاده (روشن)

داستان کوتاه خانه خاطرات

خورشید کم‌جانِ غروب، درست افتاده بود روی دیوار نم‌کشیده و رنگ و رو رفته‌ی حیاط. حاج علی، عینکش را گذاشت روی بینی‌اش و خیره شد به یاس‌های پیچیده دور حیاط. عطرشان، با بوی خاک باران‌خورده‌ی حیاط قاطی شده بود و هوش از سرش می‌برد. یادِ زنش افتاد. «حاج خانم» عاشق همین یاس‌ها بود. هر بهار، با وسواس خاصی هرس‌شان می‌کرد و عطرشان تمام خانه را پر می‌کرد. حالا چند سالی می‌شد که عطرِ وجودِ خودش از خانه رفته بود. صدای بچه‌ها از داخل خانه می‌آمد. داشتند نقشه می‌کشیدند. نقشه‌ی نابودیِ خاطراتِ حاج علی. نقشه‌ی ساختنِ برجِ لعنتی، به جای خانه‌ای که تکتکِ خشت‌هایش را با عشق و زحمت بنا کرده بود.

و آسمان، بیکرانه تر از هر بیکرانه ای بود برای پرنده
کوچک روح ام.
دیگر نمی توانستم باز گردم به کاشانه زمین.
باید می رفتم.

باید فراموش میکردم زمین و زمینیان را
و باید فراموش میکردم فریب های دنیای فریبا را.
دیگر تعلق ام نبود به زمین و مردمان.
در آسمان ها بال گشوده ام.
گاه طوفان ها می شکند بال هایم را
و گاه هرم نفس های خورشید به ستوه می آورد بال های
خسته ام را
و گاه بال های پروازم اشک می ریزد برای غربت بی انتهایی
قلب ام.

در میانه زمین و آسمان معلق ام.
نه مرا پیوندی است با مردمان
و نه مرا پیوندی است با آسمانیان.
تنهای تنهایم و تنهایی ام را هیچ کس نمی تواند دریابد
جز پرستوی مهاجر مرده در مرداب ها.
تنهای تنهایم و آوای تنهایی ام را جز مرغ دریایی تنهای
دریاها در نمی یابد.
گاه خسته از پرواز، بال هایم را رها میکنم تا نسیم ها راهم
برند

و گاه خسته از نفس کشیدن ها، راه نفس را می بندم و
آنگاه پروانه های قلب ام را می بینم که می گشایند راه
نفس ام را تا بزم برای خاطر عشق.
ای عشق!

جز تو نمانده است هیچ آشنایی.
ای عشق!
خواه زندگانی ام بخش
خواه مرگ ام.
خواه بیزارم
خواه نوازش ام کن.
ای عشق!
برای تو بود که رها کردم خان و مان ام را؛
برای تو بود که رها کردم خویشتم ام را و مردمان را.
ای عشق!
به مانند هیزم باغبان پیر خیره ام به چشم هایت.
خواه مرا بسوزان و آتشی باش برای قلب سرد پسرک تنها
که به خواب رفته است در کنار مزار برفی مادرش؛

اون پارچه خوشگلی که ته کمد و ماهاست داری نقشه
می کشی باهاش یه لباس بدوزی، همین امروز ببرش
خیاطی! زندگی خیلی کوتاه تر از اونیه که فکرشو می کنی.
منتظر یه مهمونی یا یه مراسم خاص نباش. بدوزش،
بپوشش و تو خونه باهاش بچرخ. شادی رو به اتفاقات بزرگ
گره زن. از همین چیزهای کوچیک و ساده لذت ببر.
زندگی مثل یه چشم به هم زدن می گذره، پس یاد بگیر
همین لحظه ای که توش هستی رو زندگی کنی. انقدر
امروز و فردا نکن. فردایی وجود نداره! زندگی یعنی همین
حالا. تو هر ثانیه اش با تمام وجود زندگی کن. یه نگاه بنداز
به گذشته، انگار همین دیروز بود بچه بودی، نه؟ پس قدر
لحظه ها رو بدون.

پاشو عزیز من! غذای مورد علاقتو درست کن و با عشق و
علاقه نوش جان کن. یه میز خوشگل و رنگارنگ بچین، یه
آهنگ ملایم بذار و از عطر و طعم تک تک لقمه ها لذت ببر.
خودت رو مهمون کن!
"اون محبتی که هر بار خواستی ابراز کنی و نشد، دیگه
معطل نکن و همون محبت رو نثارش کن. عشقت رو ابراز
کن و بذار بدونه چقدر برات با ارزشه. حرف های نگفته، یه
روزی تبدیل به یه بغض بزرگ و یه حسرت عمیق میشن.
فرصت ها رو از دست نده."

زندگی همینه! یه فرصت کوتاه برای با هم بودن، دوست
داشتن و عشق ورزیدن. پس دیگه معطل نکن، از همین
حالا شروع کن!

جواد رحیمی

چهل سال گذشت از زندگانی ام.
رها کردم کاشانه زمین را تا ره به آسمان ها برم.
پر کشیدم و رفتم بی آنکه بدانم آسمان ها را کرانه ای
نیست.
جدا شده بودم از زمین.
در پنجره دیدگان ام تپله رنگارنگی بود زمین.
دیگر نمی توانستم افسون کنم و افسون شوم؛
دیگر نمی توانستم بفریبم و فریفته شوم
و دیگر نمی توانستم در گهواره زمین به خواب روم و
رویاهای کودکانه ام را زندگی کنم.
زمین قفس کوچکی بود برای روح ام

باد می‌وزد و غبار زمان روی تنم می‌نشیند، اما هنوز رد
حضورش را پاک نکرده‌ام.
چون من سنگم... و سنگ، اگر عاشق شود، تا ابد وفادار
می‌ماند.

گرچه طوفان ببرد هرچه وفا بود ز خلق
تو شدی مرهم و مفهوم وفاداری من..
دست‌های تو تصمیم بود،
باید می‌گرفتم و دور می‌شدم
از تمام خواستنت،
از تمام شب‌هایی که اسمم را آه می‌کشیدی
و من هنوز نرفته بودم...

باید می‌رفتم
پیش از آنکه دلتنگی‌هایت
در من خانه بسازند،
پیش از آنکه لبخندت
شبیه آغوش شود
و آغوش شبیه وطن...

اما دیر رسیدم
نه به دل کردن،
به خودم
که هنوز تو را
یک تصمیم نگرفته می‌دانم...

الف_نون

"خوابِ کاغذی"

کتاب را که باز می‌کنی، بوی گندِ کلماتِ کهنه به مشام
می‌رسد؛ بوی تعفنِ اندیشه‌های مرده‌ای که در قفسه‌ها جا
خوش کرده‌اند. تو بی‌اختیار مثل مگسی که دور لاشه‌ای
می‌چرخد، دور این کلماتِ پرسه می‌زنی، تا کم‌کم در
چاله‌ی سیاهِ حروف گیر می‌کنی.
اجتماع؟ آدم‌ها؟ همه‌شان مثل سایه‌های پوسیده‌اند که
پشت شیشه‌ی پنجره تکان می‌خورند، اما تو دیگر آن‌طرف
نیستی. تو در این دنیای کاغذی غرق شده‌ای، دنیایی که
هر خط آن رگی از وجودت را می‌مکد و هر صفحه
استخوان‌هایت را خرد می‌کند. نفس کشیدن؟ اینجا هوا را
کلمات بلعیده‌اند. تو داری خفه می‌شوی، اما کسی صدایت
را نمی‌شنود، چون خودِ صدا هم در این قبرستانِ سفید گم
شده است.

خواه مرا زورقی ساز و به دریاها افکن تا دخترک تنهای
ساحل‌ها را به دیدار پدر ماهیگیر دفن شده در دریاها
بری.
ای عشق!

من از آن خود نیستم و از آن توام.
خواه مرا نی ای ساز بر لبان پیرمرد چوپان
و خواه مرا عصایی کن برای مادر پیر محزون زندگانی.
ای عشق!
زیباتر از نوای محزون تو نشنیده‌ام نوایی؛
نوازشی زیباتر از زخمه‌هایت نچشیده‌ام
و مرگی زیباتر از مردن در آغوش مهربان ات ندیده‌ام.
ای عشق!

تو را سپاس برای زخم‌هایت؛
تو را سپاس برای شکستن‌هایت
و تو را سپاس برای کشتن ات...

الف‌نوشت

من سنگم...

ساکت، خاموش، بی‌صدا.
اما اگر می‌توانستم زبان بگشایم، قصه‌ای از دلتنگی برایت
می‌گفتم که حتی باد هم با شنیدنش می‌گریست.
روزگاری کسی از کنارم می‌گذشت.
قدم‌هایش آرام، دلش بی‌قرار... هر بار که آمد، بخشی از
خودش را برایم گذاشت؛ نگاهی، آهی، سکوتی که تا عمق
جانم نفوذ کرد.

من، بی‌آنکه بخواهم، نگهبان رازهایش شدم.
تمام لحظه‌هایی که دلش گرفت، کنارم نشست... مرا
نوازش کرد و رفت، و من، هر بار تنها ماندم با گرمایی محو
از دست‌هایش و بویی کم‌رنگ از حضورش.
من سنگم، اما دلم گواهی می‌دهد که نبودنش، از هر زخم
کهنه‌ای دردناک‌تر است.
من که باید سرد باشم، محکم باشم، حالا ترک خورده‌ام از
داغ دلتنگی.

کاش می‌دانست، این سنگ خاموشی که هر روز از کنارش
می‌گذشت، بیشتر از هر دیواری، رازدار دلش بود...
و حالا که رفته، تنها من مانده‌ام با رد قدم‌های
فراموش‌شده، با زمزمه‌هایی که هیچ‌کس نمی‌شنود، جز
سکوت.

سرم می‌گذشت. خیانتِ ناخواسته‌ای که ناگزیر است، چون زبان - این ابزارِ ناتمامِ آدمیزاد - از پسِ بیانِ حتی ساده‌ترین تلاطم‌های درونی‌ام هم برنمی‌آید.

پس چه باقی می‌ماند؟ سکوت؟ اما سکوت هم خود نوعی حرف زدن است. شاید فقط آن لحظه‌ای که در آستانهٔ به خواب رفتن هستی و نه بیداری، نه خواب؛ نه سکوت، نه گفتار - آن لحظهٔ مبهمِ مرزی - تنها زمانی باشد که می‌توانی به واقعیتِ آن تودهٔ بیان‌ناشدنی نزدیک شوی. اما افسوس که آن هم دیری نمی‌پاید و باز باید به این جهانِ ناقصِ کلمات بازگردی.

و این‌گونه است که انسان، اسیرِ دوگانگیِ وحشتناکی می‌شود: از یک سو انبوهِ افکاری که هرگز به زبان درنمی‌آیند، از سوی دیگر انبوهِ کلماتی که هرگز به حقیقت نمی‌رسند. و در این میانه، موجودِ درمانده‌ای به نام "من" که مثل عنکبوتی است در تارهای سستِ خودساخته، گرفتار آمده بین آنچه می‌فهمد و آنچه می‌تواند بگوید.

سهیلا شیبانی

مرگ در می‌زند

تا دیروز مرگ، فرشته‌ای بود سفت و سخت. با چشمانی بی‌احساس و لب‌هایی بدون جوازِ لبخند. وقت آمدن، می‌آمد که بماند. نه اهل تعارف بود، نه چانه‌زنی، نه رودربایستی. در چشم به هم زدنی جانت را می‌گرفت، حتی اگر هنوز جورابت را نپوشیده باشی.

اما بعد از خواندن نمایشنامه‌ی «مرگ در می‌زند» از وودی آلن، مرگ می‌تواند ساده و دست‌وپاچلفتی هم باشد. نه تنها لبخند بزند، بلکه لای پنجره گیر کند و شاید کفشش هم جیرجیر کند. می‌شود، برایش قهوه ریخت، کالباس دودی تعارفش کرد، باهاش جین‌رامی بازی کرد تا یادش برود برای چه آمده است.

در این نمایش، وودی آلن مرگ را از برج عاج پایین می‌کشد. می‌گذاردش روی مبل، جلوی پنکه، با یه لیوان لیموناد. مرگی که اولین ماموریتش است و آن‌قدر ناشی که شک می‌کند آدرس را درست آمده یا نه.

مرگِ آلن نه ترسناک است، نه باب‌بخت. بیشتر شبیه کارمند درحال مرخصی است که وظیفه‌ای آبی به او محول شده و گیر کرده وسط فلسفه‌بافی‌های یک آدم زنده.

تنهایی؟ نه، این دیگر آن تنهایی معمولی نیست که آدم‌ها از آن حرف می‌زنند. این تنهایی خالص است، تنهایی یک کلمه‌ی تنها در میان میلیون‌ها کلمه‌ی بی‌معنی. تو خودت هم کم‌کم تبدیل به یک نشانه می‌شوی، یک علامتِ سؤالِ بی‌جواب که در گوشه‌ی صفحه خاک می‌خورد.

و کتاب همچنان باز است... مثل دهانی گشاده که تو را می‌بلعد. تو دیگر نمی‌دانی کیستی. شاید هم هیچ‌وقت ندانسته‌ای. فقط می‌دانی که این صفحات، آرام‌آرام، آخرین نفس‌هایت را دزدیده‌اند. و وقتی کتاب را می‌بندی، گویی در تابوتِ خودت را پشت سرت بسته‌ای.

الف_نون

افکارم مثل قطرات جیوه روی میزِ ذهن می‌غلطند. هر چه تلاش می‌کنم با انگشتانِ لغزنده‌ام کلماتشان را بگیرم، از لای انگشتانم می‌گریزند و به گوشه‌های تاریکِ جمجمه‌ام پناه می‌برند. این‌جا، در این خلاءِ سوت‌و‌کوپِ درون، کلمات مثل استخوان‌های خشکِ پراکنده‌اند که هرگز اسکلتِ معنا را نمی‌سازند.

حرف زدن؟ دروغی بیش نیست. هر کلمه‌ای که بر زبان می‌آورم، خیانت است به آن تودهٔ متراکمِ بی‌شکلی که در سینه‌ام فشرده شده. مثل این است که بخواهی مه را در مُشتِ بفشاری و به دیگران نشان بدهی؛ وقتی مُشتت را باز کنی، فقط رطوبتِ سردی باقی می‌ماند که زود محو می‌شود.

گاهی فکر می‌کنم شاید اصلاً افکاری ندارم. شاید این‌ها همه توهماتِ باشند که مغزِ تب‌زده‌ام برای فرار از خلأ می‌سازد. مثل آن دیوانه‌ای که در تاریکی با سایه‌های خودش حرف می‌زند و فکر می‌کند کسی به او جواب می‌دهد. من هم دارم با این تودهٔ بی‌ریختِ درونم ور می‌روم، بی‌آنکه بتوانم حتی نامی رویش بگذارم.

و کتاب‌ها... این قبرستان‌های کاغذی! این‌ها چه کمکی می‌توانند بکنند؟ وقتی خود نویسنده‌شان هم نتوانسته‌اند ته این چاهِ بیان‌ناپذیر را ببینند. هر چه می‌نویسم، فقط برگی است بر انبوهِ برگ‌های پوسیده‌ای که بادِ زمان به گوشه‌ای خواهد راند.

شاید راست می‌گویند که انسان تنه‌است. نه به آن معنی که کسی همراهش نیست. بلکه به آن معنی که حتی افکارِ خودش هم به او پناه نمی‌دهند. مثل حالا که این کلمات را می‌نویسم و می‌دانم که خیانت کرده‌ام به آنچه واقعاً در

و مثل قبل آرام ،
و یواشکی دوستش داشته باشم ... !!!

ققنوس....

دنیای خیلی از ماها ،
پشت این درهای پر از خاطره جا مانده ... !!!
دنیایی که الان هم داریم ،
توی خیالمون زندگیش میکنیم ... !!!
دنیای بی تکرار ،
و ماندنی ... !!!
همین الانشم ،
همین جوری می ارزد به خیلی چیزها ... !!!
آره ... !!
خیالشم قشنگه ... !!!
چه برسد الان کنار همون گذشته خیالیمون
می بودیم ... !!
و یه دنیا حرف ... !!!
یه دنیا ترس ... !!!
یه دنیا حرفهای نگفته ... !!!
و !!!!!!
یه عالم حسرت !!!
نمی ارزد ،
حتی روپایش ،
و خیالبافی های بی سرته ،
اون روزامون ،
به دوست داشتن های امروزی ،
و عشق های سرد و مچاله شده ... !!!
می ارزد !!!

محسن اکبری

در کرانه‌ی باد و باران
از مجموعه اشعار در کرانه باد و باران
در کرانه‌ی باد و باران ،
جایی که نفس‌های تو موج می‌شود ،
دستانت ، چون شاخه‌ای در طوفان ،
در رگ‌هایم ریشه می‌دواند .
در کرانه‌ی باد و باران ،
سایه‌ات می‌رقصد .
باران ، گونه‌هایم را بوسه می‌زند ،

وودی آلن مرگ را از قاب سیاه و سفید وحشت درآورده و
رنگِ طنز بهش پاشیده؛ آن‌قدر که وقتی در زد، بگویی:
«بفرمایید داخل، فقط لطفاً کفشتون رو دربیارید.»

احساس قادری

شب است؛ ستاره‌ها در حال چشمک زدن. مهتاب نورانی؛
اما با قلب پر از داغ‌های درد و ویرانی.
نسیم باد قلب‌های آشفته را مرهم می‌زند، آرام و بی صدا.
سکوت سرد آمیخته با بغض و فریادهای خفه شده در گلو
بر شب حکومت می‌کند.
اما این حکومت آتشین و این تاریکی تا چه زمانی می‌تواند
پابرجا باشد.
ستاره‌ی از راه دور با بیشترین توان درحال نور پردازیست،
و نوید دهنده‌ی سحر.
آری! طلوع خورشید آمدنیست، طوری که قلب سیاه این
تاریکی را همچو شیر دلیر خواهد درید.
اکنون که شکسته بال درون این قفس زندانی گشته ایم.
اما این بند ابدی نخواهد شد زیرا این زنجیر شکستنیست.
با التیام یافتن بال‌های مان طوری پرواز خواهیم کرد که
این جهان تا اکنون شاهد آن نبوده.
آری! فردای از راه می‌رسد که روح به این کالبد خسته باز
می‌گردد، و یک تولد دوباره به وقوع خواهد پیوست.
تولدِی که سرنوشت این دنیا را تغییر خواهد داد

ققنوس....

یادم باشد که....
زیباییهای کوچک را دوست بدارم ،
حتی اگر در میان زشتیهای بزرگ باشد !
یادم باشد که ،
آنهايي که من دوستشان دارم میتوانند دوستم نداشته
باشند !
یادم باشد که
دیگران را دوست بدارم همانگونه که هستند نه آنگونه که
من میخواهم باشند !
یادم باشد که
برای دوست داشتن خودم از ذهنم ،
و برای دوست داشتن دیگران از قلبم استفاده کنم !
یادم باشد که
سختی را آنقدر بزرگ نکنم که دیگر جایی برای زندگی
نداشته باشم... !

آنقدر خسته‌ام
که در بالش‌م
هر چه "صبح شما بخیر" پَرِپَر کنند
هیچ شب‌نمی
از نگاهم متولد نخواهد شد
تا به گوش راستش
غزل بخوانم و
به گوش چپش، سپید...

خسته‌ام
خسته‌ام
خسته‌ام
لطفن
به خلوتِ شاعرانگی‌ام
با کفش وارد شوید
ته‌مانده‌های این فسیلِ مچاله را
از زمین بردارید و
زودتر به موزه بسپارید؛
خستگی هزار مورچه‌ی کارگر
در مغزِ استخوان‌هایم
جا مانده است!

محمدحسین افشار

ظهرِ یک روزِ داغِ تابستان
دو غزل گرمِ گفتگو بودند
کوچه‌ها در سکوت می‌رفتند
دو غزل شاد و بذله‌گو بودند
در تَقَلّا که قَلِقَلک بدهند
دستشان در تماسِ هم باشد
یا به هر شکلِ ممکنِ شده‌است
شانه‌هاشان مُماسِ هم باشد
یادم آمد که ما دو تا یک روز
طولِ این کوچه را قدم زده‌ایم
دستمان توی دست هم بوده
در تبِ هم غزل قدم زده‌ایم
توی گوشات چه شعرها خواندم
گفتی از بِم‌صدات سرمستم
چقدر عاشقِ غزل بودی
چقدر عاشقت غزل! هستم
کوچه‌ها کاش شعر می‌گفتند

و عشق، چون موجی،
در ساحل دلم می‌شکند.
باران، نام تو را بر سینه‌ام می‌ریزد،
و باد، تارهای دلم را می‌نوازد،
تا عشق، چون موجی سرکش،
در کرانه‌ی جانم،
به صخره‌ی ابدیت بکوبد.

محسن اکبری

در کرانه‌ی باد و باران
از مجموعه اشعار در کرانه باد و باران
در کرانه‌ی باد و باران،
جایی که نفس‌های تو موج می‌شود،
دستانت، چون شاخه‌ای در طوفان،
در رگ‌هایم ریشه می‌دواند.
در کرانه‌ی باد و باران،
سایه‌ات می‌رقصد.
باران، گونه‌هایم را بوسه می‌زند،
و عشق، چون موجی،
در ساحل دلم می‌شکند.
باران، نام تو را بر سینه‌ام می‌ریزد،
و باد، تارهای دلم را می‌نوازد،
تا عشق، چون موجی سرکش،
در کرانه‌ی جانم،
به صخره‌ی ابدیت بکوبد.

محمدحسین افشار

کوچه
پابرهنه
در من قدم می‌زند
انگشت
تعجبِ همسایه را می‌گزد
پُلِ عابر
از شانه‌هایم بالا می‌آید و
حالم
حالِ فیلسوفِ به بُن بست رسیده‌ای که
سیصدسال
در غارِ کُهِف چُمباتمه زد و
به اجاره خانه‌ی سِرِ ماه فکر کرد!
خسته‌ام

جواد کریمی

از یاد نبردی که من سر به هوا را؟!
آن کودکِ همبازیِ پر شورِ بلا را...
سی سال فنا رفته و کارم شده بود این،
دنبال نشان از تو و گشتن همه جا را...
حالا پسِ سی سال اگر از یاد نبردی...
تکرار کنم بازیِ گرگم به هوا را؟!...
این بار به فرمان تو من گرگِ بگو تا،
خارج کنم از دُور... تمام رقبا را...
از طرز نگاه تو به من ریخته بر هم
تنظیم فشار و ضربانُ اُفت دما را...
تشبیه رُخ از شاخه نبات و تن سیمین
لب مرکز قند و سخت باقلوا را...
با هر سخن از عشقِ بگو، مفتخرم کن
با لطف نشان، روی سرم مرغ هما را...

جواد کریمی

هر شکر خورده زد از عشق تو لافی، چه به من
سینه چاکند و فراوان... همه حافی، چه به من
قدغن کردی از امروز بیوشم همه چشم...
غیر روی تو به هر دلبر و دافی، چه به من
همکلاسی من و دَرسَم و، اصلاً به تو چه،
سَر هر مسئله هی مو بشکافی، چه به من
پرس و جو می کنی از حال دلم از همه چون،
چند روزیست که در حال کشافی... چه به من
کارم از عشق سرودن شده گفתי، لب و چشم،
شعر پائین ترِ محدودهء نافی... چه به من...
شرح حال من و ما آن چه گذشت از قلمم...
(با ردیف من) و این سخت قوافی، (به تو چه)

آرکا

می دانم چرا هیچ گاه یادِ من نیست ے
یا بهتر است بگویم دیگر تنها نیست ے ڪ
مرا جفت خود بخوانی!
آه اے تبعیدگاهِ من
نغمه غمگین رنج هایم را می شنوی؟
چگونه مرا به مرور واژه ها می خوانند و تو

ما دو مصرع کنار هم بودیم
مثل یک جفت ابروی اسپرِت
توی شعری دچارِ هم بودیم
ناگهان...! ناگهان...! ورق برگشت
جبرها آمدند و بُر خوردند
پاک شد صورتی که مسأله بود
ضرب و جدول به هم نمی خوردند
ناگهان پشتِ یک چراغ خطر
ما دو تا بی خطا جریمه شدیم
دستمان ول شد از هم و با آه
از وسط تکه و دو نیمه شدیم...
تا که از یاد و خاطرم بروی
چقدَر من کتاب می خوانم
فلسفه، شعر، فقه، علمِ حقوق
چقدَر چرت و پرت می دانم
من جهان بینی ام کج و کوله ست
مانیفستی به دادِ من نرسید
نیچه اما عجیب می چسبد
نیچه یعنی رسولِ عهدِ جدید
فکرِ مُردن اگر ولم بکند
خواهم آمد برای بوسه ستان
باز هم گازِ بوسه خواهم زد
به لُپ بستنی تابستان

جواد کریمی

گوشه ای دنج و، کمی دل باز، داری کافه چی؟
قهوهء، اسپرسوی... ممتاز، داری کافه چی؟...
تا صدايت می زنم وقت سفارش کاملاً،
لحن زیبای... طنین انداز داری کافه چی
زیر چشمی... بی خبر بودم به وقت دیدنت،
از دوتا چشمی که چون شهباز داری کافه چی
بر خلافِ ظاهرت پیداست می خواهی به من،
با میمیکِ چهره... عشقِ ابراز داری کافه چی...
بر لب،... لبخند زیبا نقش دارد دائماً...
قامتی همتای... سرونواز داری کافه چی
منطقی گفتار و در کردار، آرام و شکیب...
خُلق و رفتاری، چنین طنّاز داری کافه چی
کافه را تعطیل کن... دارم سوالی مختصر،
در جوابم... یک دلِ همساز داری کافه چی؟

بے اعتنا و بے هیچ خیالے از کنارم عبور
می کنی!

تماشا کن، ببین پنجره های پاییز
چه بے رحمانه مرا به محاصره خود در آورده اند!
می خواهم بدانے خودم را
در میان بازوان تو جا گذاشته ام
و رنج هایم به قدرے طولانی ست
که هر چه واژه ها را به چله می کشم
رنج نبودنت تمام نمی شود!
خسته ام!

خسته ام از دنیایے که مرا پس می زند؛
احساس جدا ماندگے دارم
خسته ام از قلبے که در حفره هایش
مدام تو را جستجو می کند!
تماشا کن و

درماندگی ام را ببین
که دستم نمی رسد برائے دلم کارے کنم؛
در هیاهوے روزها فرو ریخته ام
در قمار این عشق دلم را باخته ام!
کاش می شد قبل از رفتنات التماس کنم
یا جره های از نگاهت را به امانت بگیرم!
چرا که در شهر مترو که ذهنم
هر چه می گردم

نشانے از تو پیدا نمی کنم...!

این حق من نبود

شب بے رحم تر از همیشه از راه برسد
عطر تنت در هوا بیچد
و کسی نباشد

من به هم ریخته را مرتب کند!

آه ای بغض پنهان گلوے من،

ناخواسته در میان خواسته هایم قدم می زنے
و من به مسلوب نبودنت را قاب می کنم و
از کنج سینه ام آویزان می کنم!

گویے من مرده ام و

تنها خیالت در من زندگے می کند

و اگر جمجمه ام را بش کافے

هزار ت که از تو در من جا مانده است!

هر روز که می گذرد حافظه عاطفی ام
پر می شود از ندیدن های مکرر؛

چه از دستم بر می آید جز این که
گاه به تماشایے خودم بنشینم و وانمود کنم
حالم بهتر است!
زیر لب اما؛ نامت را نجوا می کنم
آخر چه کنم وقتے غم نداشتنت به خورد
جانم رفته است!

آریا منصوری

آتشی در جگر افتاد و دلم سوخته بود
تا که منعم نکند خلق، لبم دوخته بود
شکوه کردم ز فراقی که نصیبم شده بود
آمد، اما ز غضب چهره برافروخته بود
"گر چه می گفت که زارت بگشم میدیدم
که نهانش نظری با من دلسوخته بود"
خرم آن عاشق دل داده ی بیدل که هنوز
در پی معجزه ای، چشم به در دوخته بود
شکوه از رنج و غم و چشم به راهش بودن
چشم خون بار و حریصم به من آموخته بود
با غم دوری و اندر طلبش دم نزدن
درس امروز که "منصور" نیاموخته بود

آریا منصوری

شکوه لحظه ی دیدار

شبی را غرق افکارم، به یادت تا سحر بیدار
ترا دیدم که پوشیدی همان پیراهن گل دار
در آن حالت که چیزی بین رؤیا بود و بیداری
نمی دانم ترا دیدم، نشستنی پیش من انگار
نمی گویم زبان در وصف آن احوال خوش قاصر
شکوهی داشت رؤیایی ولی آن لحظه ی دیدار
شدم درگیر رؤیاها زدم صد شانه بر مویت
دمی سرمست دیدارت ولیکن اندکی بیمار
گرفتم دست گرمت را، نهادم سر به زانویت
صدای نبض انگاری برایم خوش تر از گیتار
به خود چون آمدم دیدم تمامش وهم و رؤیا بود
گلویم تازه با چای و کشیدم پشت هم سیگار
کمی حالم پریشان بود و اوضاعم پریشانتر
چو کردم یاد هجرانت شدم از زندگی بیزار

محدثه بوربور

قطار آرام و
بارش باران و غیاب...

بیش از آسمان می‌گیریم
غم‌ت اما
اندازه‌ام نمی‌شود...

مهرداد

شعر تو، عطر تنت، یاد لب‌ت
جملگی دیوان اشعار من است.

مهرداد

رنگ رخسارش سفید و طعم لب‌هایش شکر...
طرح ابروها کمانی، طول موها تا کمر...
خال مشکی روی گونه، رنگ چشمانش عسل...
بی شرف با این شمایل کرده من را در بدر...

فاطمه دانشور

میان آواری از تاریکی
در ازدحام روزهای بی برگشت
گم شده ایم
ما به امید اینکه چیزی
را بیابیم که نشانه‌ای باشد
برای رهایی از ماهیت بحرانی
در انتظار،
و در حسرت اندکی آرامش
سرگردانیم
اما انتظار فرسایش زندگی ست
خسته ایم،
خسته از رنجی
که از آن ما نیست.

در حیرتم
از این مردم خاموش و فراموشکار!...

شدم من خسته از شب زنده داری‌های پی‌در پی
بیا گاهی تو در خوابی بکن این خسته را تیمار
شنیدم زیر لب گفتی مرا رندانه خواهی گشت
خودت "منصور" بی دل را به نازی از میان بردار
ولی شاید شود زحمت برایت، خسته می‌گردد
اگر فرمان دهی روزی، خودم جان می‌دهم اینبار

سوگل مشایخی

از تو من بی خبرم پای زمان لنگ شده
دل‌م انگار پر از همه‌ی جنگ شده
نه قراری است مرا تا تو نه راهی مقدور
گذر ثانیه تا ثانیه فرسنگ شده
مثل این است که هر لحظه دل‌م می‌ریزد
حسرت یاد تو چون بهمنی از سنگ شده
دوره گرد فلک از ساز زدن افتاده است
هرچه من می‌شنوم خشک و بدآهنگ شده
مدتی نیست ولی بی تو هزاران سال است
که دل‌م تنگ‌تر از تنگ‌تر از تنگ شده

نفیسه نعمتی

دوباره برگ و خزان و... مقاله‌های زمین
نمی‌رسند به پایان رساله‌های زمین
بریز ابر! برای سلامتی درخت
که خالی‌اند دوباره پیاله‌های زمین
چقدر درد کشید و به دور خود پیچید
رسیده است به گوش که، ناله‌های زمین؟!
همیشه جای کسی خالی است در قلبش
پُراند از غم و اندوه چاله‌های زمین
بگو به فال کدامین قبيله‌ها افتاد
بگو که سهم که بوده قباله‌های زمین
دل هوا و تن آب او پر از خون است
که زخمی است تن بال و باله‌های زمین
امید یاری هفتادساله‌هایش نیست
خوشا به همت این هفت‌ساله‌های زمین

نفیسه نعمتی

در سینه، زمانه خون چکاندن بلد است
بر چهره‌ی دل، داغ نشانیدن بلد است
این تازه شروع هفت‌خوان مرگ است
بی‌چاره کسی که زنده ماندن بلد است

فیروزه سمیعی

عشق و عطش
 دو دلباخته
 تو کاسه‌ی صبر
 نمایش بی‌وقفه‌ی درد
 تماشاگرا
 لب‌هاشون خشکه
 ولی هنوز می‌خندن
 تلخداشون
 مثل رد سیگار
 می‌سوزه و دود می‌شه
 رو پوست این شهر
 تماشا کن
 چطور دل‌ها مثل آینه
 می‌شکنن و باز می‌چسبن
 صبور

ولی پر از خنجرای نامرئین
 این شهر
 یه تئاتر بی‌پایونه
 که توش
 عشق و عطش
 همه‌شون
 بازیگرای سوخته‌ان

محمد کاظم کاظمی

آیا شود بهار که لبخندمان زند؟
 از ما گذشت، جانب فرزندان زند!
 آیا شود که بندزن پیر دوره‌گرد
 مانند کاسه‌های کهن بندمان زند؟
 ما شاخه‌های سرکش سیبیم، عین هم
 یک باغبان بیاید و پیوندمان زند!
 مشقت جهان و اهل جهان باز شد
 دیگر کسی نمانده که ترفندمان زند!
 نانی به آشکار به انبان ما نهد
 زهری نهان به کاسه گُل‌قندمان زند!
 ما نشکنیم اگر چه دگر باره گردباد
 بردارد و به کوه دماوندمان زند!
 سر می‌دهیم زمزمه‌های یگانه را
 حتی اگر زمانه دهان‌بندمان زند!

محمد شریف

سراسر دردسر دارم فقط... سر هست و سامان نیست
 چه دارد سرنوشت آن سری که روی دامان نیست؟
 همیشه کار دنیا گیج و برعکس است می‌بینی؟!
 که حال من پریشان است و موی تو پریشان نیست
 به دست خشم خیس آسمان اعدام خواهیم شد
 اگر چه حکم باران پرسه‌هایم تیرباران نیست
 سکوتی کرده صحرای اتاقم در جنونی نو
 جنونی که تحمل کردنش کار بیابان نیست
 نشان از صبر و عمق و هیبت کوه است؛ خاموشی
 همیشه هرکسی بر لب سکوتی داشت نادان نیست
 شبیه پیرمردان ناتوانم در مهار خود
 صبوری را جگر مانده ولی افسوس دندان نیست
 اگر مردم مرا دیوانه می‌خوانند، خیالی نیست
 تو باور کن، بگو که حرف من شعر است، هذیان نیست...

محمد شریف

در وصف تو عیار سخن چیز دیگریست
 چون زن تویی، سرودن زن چیز دیگریست
 هر جای این جهان بروی غرق غربتی
 برگرد سوی من که وطن چیز دیگریست
 یک‌عمر بی‌تو حرف زدم با همه، ولی
 یک لحظه با تو حرف‌زدن چیز دیگریست
 آن خلسه‌ای که در تن تو می‌رسد به اوج
 چون مستی شراب کهن چیز دیگریست
 آن سکر بی‌ملاحظه در چشم‌های تو
 تا می‌رسد بدن به بدن چیز دیگریست
 هرچند بی‌مضایقه گرم سخاوتی
 اما هنوز خواهش من چیز دیگریست...

آقای زمانی

شهر خواب آلوده را بیدار می‌خواهد چه کار؟
 این همه دار است! استان دار می‌خواهد چه کار؟
 رازهای پشت پرده یک به یک شد بر ملا
 پرده بی‌پرده را اسرار می‌خواهد چه کار؟
 هر خلاقی ریشه اش خشکانده شد در این دیار
 شهر ما امن است! پس سرکار می‌خواهد چه کار؟
 با وجود این همه غارتگر دارای پست
 مملکت باور بکن اشرار می‌خواهد چه کار؟

پریسا سیروس

و ما
همه ما...
ادامه دریاییم
که شانه به شانه خواب های خیس مان
آفتاب می شویم
و از هم می پرسیم
فارس
خیلج
ایران
مگر آغوش نیست

حسین جنتی

سخت در اندیشه ای این بی بهاری مانده ام
باغبان در پیش و من، در شرمساری مانده ام
شادی ام با دیگران است و غم سهم خودم
باغ انگورم که در درد خماری مانده ام
من همان زخمم که بر جان درختان کهن،
از ملاقات تبرها، یادگاری مانده ام
نوش دارویی نمی بینم دوی درد خویش،
همچنان در دشت با صد زخم کاری مانده ام
می شمارم بخت های نامراد خویش را
مثل بیداران، به کار شب شماری مانده ام
بر نمی خیزند مردانی که بر می خاستند،
جاده ای فتحم، به درد بی غباری مانده ام
گرچه از اسب اوفتادم، پیش چشم دوستان
همچنان بر اصل خود، با استواری مانده ام

زینب مومنی چمبتانی

به آن نسیم
که لابه لای گیسوانت
به رقص در می آید
هم حسادت میکنم

منیژه پورعلی

وقتی نگاه می کنی ایمان می آورم
به آیه های سبز رفاقت
و بر لبان گنگ پر از شرمم
تفسیرهای ساده ای احساس می نشیند
پیغمبرانه به معراج می روی
و من

سرزمینی که ندارد یک نفر بیکار، پس
یک وزارتخانه مثل کار می خواهد چه کار؟
تا چنین روشن تر از روز است و گویا تر ز بوق
این تورم شاخص آمار می خواهد چه کار؟
کاسبان هم مثل زالو خون ما را می مکند
خاک ایران این همه خونخوار می خواهد چه کار؟
خشک چون دریاچه شد، تبدیل میگردد به دشت
دشت، دیگر مرغ ماهی خوار می خواهد چه کار؟

مانی رئوف

چشمان تو با خنده چه حالی دارد
در چشم تو لبخند جمالی دارد
لبهات شکفت و دل من گم شده است
آن خنده ای شیرین چه کمالی دارد
ای یار، تو که می خندی، گل می خندد
دنیا به تماشای تو چه حالی دارد
در وصف تو، واژه کم آورده دلم
هر واژه به پیشت چه ملالی دارد؟
آرام بگو، خنده زن این همه را
دل، مست تماشا خیالی دارد

مانی رئوف

دوستت دارم، ولی خاموش ماندم سال ها
تا مبادا پر زند اندیشه ات در فال ها
در دل من شعله زد مهتاب لبخند نجیب
لیک از ترس غمت، پنهان شدم در حال ها
زیر آن روسری شب رنگ آرام سکوت
ریختی بر جان من خوشبختی احتمال ها
گاه گاهی رد شدی از کوچه ای خاموش دل
و دل مانی شکفت از عطر آن پامال ها
در حیاط و در نگاه و بین آن بازی دور
قصه می ساخت دلم از نیم نگاه و حال ها
ای یار، ای شعر ناگفته، گل بی ادعا
با توام حتی اگر باشم درون سال ها

پریسا سیروس

ضربان دریا را گنج کرده
خنده های اغواگرت
از ادامه ۷ هزار و یک شب رویا
تا ترانه اے در باد
گاز های اشک آور
سیلی به مردمک ها می زند

محمد بندری

بر دیده ام خوش تر ز خوابِ او ندیدم!

بهزاد سرافراز

در خیابان ذره ای هم مثل تو باشد کسی
دل درون سینه می پرسد که او آیا تویی
من چه شیرین خویش را با عاشقی گم کرده ام
در پی خویشم؛ درون آینه اما تویی

بهزاد سرافراز

خنده ات حالِ جهان را خوش کرد
عسلی، بر جگرِ غم نیشی
گفته بودی صمنی پیدا کن
در پی عشق تری از خویشی؟!

فرنود فغفور مغربی

در زیرزمین خانه‌ی ما
خرسی نیست
و حتی کلاغ‌ها،
از ما بهتران را
در تاریک-روشنای پشت‌بام
هرگز مشاهده نکرده‌اند
مورچه‌ها اما
کارشان به هر جان‌کندنی
تمام خواهد شد
و با سرعتی که شاید
سیصدسال طول بکشد
پی ساختمان را
گودبرداری می‌کنند؛
خلاصه اینکه،
عنکبوت‌ها و مورپانه‌ها
طرح رفاقت ریخته‌اند
و ما خاطرات گذشته‌مان را
یکی یکی
به سمساری سرکوچه
واگذار می‌کنیم
و رخت‌های مهمانی‌های نرفته‌مان را
برای رهایی از نحسی
می‌سوزانیم

دیوانه‌وار فرو می‌آیم در امتداد شاخه‌ی رنگین کمان
چشمات

دیگران چه می‌فهمند...!!!

دیگران چه می‌فهمند...!!!!

رازی که سرخی لب‌ها را لمس کند

بر دار می‌رود...

رامشه امیری**سپید**

در نبود تو،
باران چو آتش از آسمان می‌بارد،
و من
چو بنده تنها
فقط جهان خالی خودم را
تماشا می‌کنم.
نبود تو،
حتی دنیا را ذوب کرده است
که این‌گونه در آسمان
قطره قطره شده و می‌بارد.
کاش فقط نبودی؛
ولی حتی در نبودت
من در سایه‌های حضور گذشته‌ات
گم می‌شوم.
خیالم که تو این جایی
و آمده‌یی کناری من
تا حالم را،
دنیاپیم را،
و روزگارم را خوب بسازی.
ولی کاش،
ولی کاش بودی؛
تا جاده‌های سبز بارانی را
با قدم‌های مان متر می‌کردیم.
خوش‌حالی زیر باران را،
و هم‌آغوش‌مان را،
در خاطرهای مان
جا می‌دادیم.
ولی نیستی؛
و هر روز نبودت
من را چون قطره، بی‌ارزش می‌کند؛
و ثانیه ثانیه به سوی
نابودی می‌کشاند.

یکتا عرفانی

در کلام شاعر
قافیه تنها نقشی بیرونی است
اما در دل عاشقان
چشم تو
بی پایان ترین حکمت است
در هر هجای غزل
صامت‌ها و مصوت‌ها
ریشه در اعماق جان دارند
لب‌های تو
کندوی شهدِ حقیقت است
تو در جستجوی چه چیزی هستی؟
دنباله‌رو

به سان جریان رود
که در پی اش هیچ‌گاه توقف نمی‌کند
نفست
رایحه‌ای است که در دل خاک
شعله‌های آگاهی را روشن می‌کند
گرچه در درونم
غم و شکوهی پنهان است
اما در هر لایه از دل
شکاف‌هایی نهفته است
که تنها با نور حقیقت
می‌توان آن‌ها را لمس کرد
حافظ
قصه‌گویی است که غزل را به سکوت در می‌آورد
اما در حقیقت
کلام او فقط عبور از لایه‌های نفس است
تا به کلام شیخ اجل برسد

گاهی در خلوت خود
روح در پی روشنایی است
گاهی در شور عشق
تمام دل تنها در کلام غزل جاری است

بارین

چه غریب است
پرنده‌ای که سقف شیشه‌ای آسمانش را ندیده
درست شبیه زنی که هنوز
خنده‌اش را گم نکرده

بارین

باران که نیامد
تو هم خشکید؟
مگر چقدر اشک ریختم
که ماهی‌ها همه تشنه‌اند؟
که هی
آب
آب
آب
می‌کنند

....

امیر محمد نصیریان

حالم این فکر تو غمبار به بالین آمد
گفت شاعر قلم انداز که این دلبر شیرین آمد
قلم انداز و به مستی قدحی خوش بخرام
تا ببینی که غمانت به چه آیین آمد
مژدگانی بده ای شادی و بیرون ز من آ
که ز اندوه جهان آهوی مشکین آمد
اشک، مستی به تن زخمیه من اندازد
گریه، فریاد رس شاعر مسکین آمد
مرغ دل در هوس باز خشن اخلاقیست
[ای کیوتر نگران باش که شاهین آمد]
عاشقا باده بینداز و ز اشکت قدح از غم پر کن
که در این وقت شبت آن بشد و این آمد
حال ما چون که بیفتد به دل مردم شهر
باز گویند که این شاعر غمگین آمد
شاعر از عشق بخوان و غم این کفر مخور
که خدا گریه کنان بر سر این دین آمد

حسین مرادی

خسته از اینهمه تک بیتی بی خاصیت
یک نفر نیست که در من غزل ایجاد کند

محمد قدیمی

من همه جا خانه به دوش ات شدم
حرف زدی... پرده ی گوش ات شدم
صاعقه زد... برد مرا تا افق
باز صدا بود... خموش ات شدم
چلّه نشستم به چهل شب... چه شد؟

صدای پاروی کهنه و شکاف خورده یی
را می شنوم
هیچ کس در دریا نیست
اما
کسی خواهد آمد
به این می اندیشم!
هیچ پیامی آخرین پیام نیست
و هیچ عابری آخرین عابر
کسی مانده است که خواهد آمد
باور کن!

فریان

تو در آن کلبه کاهی و دنج در کنار رود آرام و دلچسب
جنگلی، پیش از خواب پنجره را می بندی و پیش از وقوع
باران سقوط استران، گوش هایت را میگیری. پیش از رخنه
و هجوم تاریکی که جهانت را بلعیده، به خواب ناز خود
ساخته میروی و دلت برای خودت تنگ نمی شود.
نیمی از رود به مسیری می رود که لانه من است، خانه
فریانی که سقفی ندارد، پایانی و محدودیتی ندارد. در میان
طوفان وجود و در اندرون باران سقوط استران، آنگاه منم
که ایستادم و درحالی که چیزی از تن خشکیده ام نمانده
از آن وادی والا به کلبه ویرانه تو نگاه میکنم که خیال
کرده ای خانه ای امن برای خودت ساخته ای.
من چموشم، سرکش و وحشی ام، خونریز و هار هستم، در
هیچ بینش و در هیچ چهارچوب فکری نتوان مرا گنجانند و
تو به راحتی و آسانی چیدن گوسفندان در طویله هستی.
آنگاه که من نیست میشدم تو کجا بودی؟ آنگاه که غرش
گیتی مرا درهم درید و آنگاه که بارها و بارها ساختمان
افکار وجودم را جنون هستی پاره پاره کردند و آنگاه که
ویرانه های ساختمان هایم شد آنچه هستم، آنگاه که ارباب
جنون شدم و آنگاه که به جان خریدم همه آنچه نیاز است
بدهم برای این مقام و برای لمس پوچی که همه ما را
درهم می دزد.

تو چه دانی جالینوس کیست؟ تو چه دانی فروش بودن و
فریان شدن چیست؟ تو در جهل و حماقتی که چون
باتلاقی ترا می بلعد و تو بر خود پنهان و آشکار می پوشانی، و
من آنگاهم که نیستانم و آنچه شدم که هیچ بودم و هیچم
که هیچ شدم و آنچه هستم که هیچ وقت نیستم.

سوختم از گرمی این تب... چه شد؟
خانه نشین بود... دل آواره شد
مسجد و میخانه و این... رب چه شد؟
سلسله موی پریش ات شدم
حلقه زدی... یک شبه خویش ات شدم
حرف بزنی... بغض مرا باز کن
بغض نکن من همه کیش ات شدم
اینهمه گشتیم نبودی کجا؟
شعله ی بی دود... چه دودی، کجا؟
ای همه ی کوچه ی تنهایی ام
این دل مارا... تو ربودی کجا؟

دیانا طومار

موهای سپید تو نشانه ی عاشقی کردن
در عالم هستی ست
چین و چروک های کنار چشمانت
گویی خبر از خندیدن های از ته دل میدهد
دستان پینه بسته ات
نشان گر گل بازی در پست و بلندی های روزگار است.
غضروف های بدن زیبای تو
خسته از حرکت نمایانگر
رقصیدن زیاد به هنگام شبانگاه بوده است
زیبا رو، کافی است نفسی تازه کن
و لبخندی بزنی به لبخند دیگران.

فاطمه دانشور

شمعی روشن کن
بگو
از تمام درهای بسته که روزی باز
خواهند شد
از شوکت نسیم سخن بگو
ترانه ی با آهنگ باران و امواج دریا بنواز
آوازی
که از میان شب نقب می زند
و چون بادی تند
که از سفر دور آمده باشد
بگذار باد بروید
بگذار که رستنی ها به دست
خویش برویند
از دل دریا

پس بزد یک حجره در میدان شهر
 غافل از بخش آمد گردنده دهر
 آمدند طلبا بجمعی گرد او
 سوسه کر خَمسه به گاه گفت و گو
 کس نبودش گوید او را مرد *** دنگ !
 خَمس دین بودی نبودی مرد رنگ
 هین مشو غره به خود ای بی خبر !
 این جهان *** دار سپنج است و گذر
 گرت ننگ آری دگر را عرصه کار
 بر تو ننگ آرد به جایش روزگار
 فضل را در خود مبین در کار بین
 در طریق صحبت و رفتار بین
 این جهان از ممکن آید سوی شو
 هرکسی را بخش و بهری داد نو
 چون به امکان آمد این دیرینه دهر
 دولت هرکس در آن بخش است و بهر
 دور بخت و برخ در بوک است بوک
 *** بوک بر آیین رسم است و سلوک

علی علیپور

این روزها،
 همه چیز آزاردهنده است....
 نه حس زندگی دارم،
 و نه حالِ مردن
 همه چیز بی معناست....
 من فقط نقش بازی میکنم؛
 نقش یک مرده متحرک....
 امیدوارم آن دنیا راست باشد؛
 من آنجا اسکار خواهم گرفت....

شبنم بینظیر

(اضطراب های در پروتز پنهان)

حجمی از گزاره ی روح اینجا
 تله پاتی راش سوخته و پارکت
 یه پری، سمت قصه ی کاغذ دیوار
 دیگری، رُزی سوخته، مرهون آرایش
 واژه هایی بافیده ولاغر
 پس مانده ی روزی کسالت بار
 درهارمونی ادراک های وسواسی
 خنزر پنزرها و اشیاء احساسی

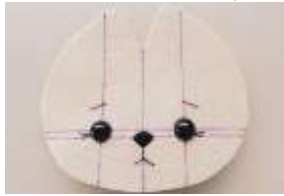
جهنمی شدم برای بهشتی که هیچوقت وجود نداشته، در
 انتظار کمدی خود را در تراژدی های بی پایانی غرق کردم،
 اشک روان شدم و بغض سنگین و تاریکی شدم، که دلم
 هیچوقت برای خودم تنگ نمی شود چرا که همیشه جلوی
 چشمانم است و همیشه در حال درهم دریدنش هستم.
 شکمش را میگیرم و باز میکنم و همه دل و روده اش را
 بیرون میریزم و سعی میکنم به سرهم کردن اعضا و جوارح
 اش به نوعی زنده نگاهش دارم.
 در جوار استران می غرم و نعره میکشم تا که شاید نگاهی
 اندازد که من آماده فرونش داشتنم یا نه؟ و مرا چه سودی
 باشد زیستن که فرونش مرا نیندازد؟ چقدر باید بی ارزش و
 بی بها باشم که عزیزترین وجود هستی مرا نخرد؟
 و تو در خوابی و من میبینم که چطور سعی کردی حرف
 هایم را نشنوی و چنان آتش زرد جنون مرا خورده و پاره
 کرده و ذغال کرده که همه جانم و چشمانم تار شده و
 روحم نمی تواند بیش از روحم را ببیند تا که شاید بنالد و
 بنوازد آنچه چنگ جانم است. و من چه توانم گویم از
 چنگ ماهورا و آن نغمه نیستی که جایش را به نغمه
 هستی داده. و نغمه هستی را به کل سکوت کرده تا که
 سکوتی که نغمه هستی است بنوازد.
 مدت هاست که حرفی نزنم، مدت هاست آینه وجود را
 جلوی خود نگذاشتم و مدت مدیدی است که دوست
 نداشته شده ام، مدت هاست لذت زیستن را از خود دریغ
 کرده ام و مدت های طولانی است که با چیزی خودم جز
 نجنگیدم.

افشین شفیعی

چون بدین منوال ایامی گذشت
 خَمسه مفتون کلام خویش گشت
 گفت با خود کین مقام و رای و کیش
 می نبینم لایق آن گنده ریش
 علم و ادراکش دگر گشته کهن
 یاوه گوید بر سر درس و سخن
 جسم چون فرتوت شد گیرد زوال
 عقل را جولان دگر نبود مجال
 روزگاری در نبود اهل فن
 شهرت آورده میان مرد و زن
 شهرت و آوازه گر فضل کسی ست
 لایع و لاهی در این عالم بسی ست

گفتمانی به غایت دلچسب
 همچو بورانی نمناک اسفناج و سیر
 پشت پیشخوان های سفارش گرم
 کُپه ی رنج ها، مسموم و پیر
 اضطراب های در پروتز پنهان
 خط کشی شده، خواهش ها ی تنهایی
 شوخ لیس زدن
 به تن بشقاب های پاستا
 توشه هایی از برای تمنایی
 اندام ها ی ملال اما
 مغموم، انگار عکس هایی عقیم
 شکم شوربایی
 از بوسه های کسل
 سانت هایی از فراغ بال
 کارت پستال هایی خجل
 هر طرف غریزه ای، چشم دار
 بده بستان های دغدغه مند، بی شرم
 رسی های افزوده ی گره گشا
 عطر همبر های زخم خورده ی بی رنگ
 سکوت دیش آبجو و ودکا
 اعصاب هایی فانتزی پاشنه ور افتاده
 مست می خرامد در بار
 دختری از جنس معشوقه
 تن، نزارو نحیف میگرید
 از هوس برجور آذوقه
 امتداد داستان اما
 ردپاش بر کفپوش جامانده
 چکه ی عشاق از جوهر شراب
 یکنواخت زیر پوست خوابیده
 همچو آواز ویولون در گوش
 غمزه ای ظریف نالیده

پاک‌شونده خطوطی که در تصویر می‌بینید را بر روی یکی از نمدها رسم کنید.



مرحله دوم:

به کمک قیچی دو سوراخ در نقطه تقاطع خطوط بر روی نمد برای دوخت چشم‌های این عروسک ایجاد کنید. چشم‌ها را بر روی سوراخ‌ها گذاشته و آن‌ها را به خوبی محکم کنید. با توجه به مدل چشمی که برای این کار انتخاب کردید، اگر جایی برای دوخت دارند آن‌ها را به عروسک بدوزید و اگر نیاز به استفاده از چسب بود، آن‌ها را با چسب محکم کنید.

مرحله سوم:

همانطور که در تصویر مرحله اول می‌بینید، در قسمت بالای الگوی سر عروسک، برشی ایجاد شده که این برش را هم برای قسمت جلوی صورت و هم پشت سر عروسک نیاز داریم. در این بخش از کار شما باید این محل را از وسط تا کرده و مانند تصویر هر کدام را بدوزید. سپس جلو و عقب سر را به یکدیگر بدوزید.



قسمت پایین سر عروسک که به تنه متصل می‌شود را باز گذاشته و سر را با پشم شیشه یا هر ماده‌ای که برای این کار جایگزین مناسبی هستند، پر کنید. بعد از پر شدن، محل دوخته نشده سر را هم بدوزید تا دوخت سر عروسک در این مرحله کامل شود. نخ باقیمانده را بُرید و اجازه دهید آویزان بماند. برای دوخت مراحل بعدی به آن نیاز داریم.



آموزش دوخت عروسک نمدی



وسایل لازم برای دوخت عروسک نمدی ساده و زیبا

- نمد
- چرخ خیاطی و نخ (بدون استفاده از چرخ خیاطی و تنها با نخ و سوزن نیز می‌توانید این کار را انجام دهید)
- ماژیک پاک‌شونده
- مداد الگوی صورتی یا صابون خیاطی
- خط‌کش و قیچی
- لوازم ساخت عروسک (چشم و پشم شیشه)
- پارچه

چگونه عروسک نمدی درست کنیم؟

مرحله اول:

در ابتدای کار باید الگوی قسمت‌های مختلف عروسک بر روی نمد را کشید و برش آن‌ها را انجام داد. از آنجایی که عروسک نمدی انتخاب شده برای این آموزش، الگوی ساده‌ای دارد، شما می‌توانید به کمک تصاویر، الگوی هر قسمت را در هر اندازه‌ای که مایل بودید، بر روی کاغذ کشیده و برش دهید. سپس الگوهای کاغذی را روی نمد بگذارید و مطابق با آن برش دهید.

نکته مهم در برش الگوها این است که شما باید برای هر قسمت از بدن این عروسک، دو نمد به یک شکل بُرید تا جلو و عقب عروسک کامل شود. در مرحله اول نیاز به الگوی صورت عروسک داریم. بعد از آماده شدن صورت، به کمک یک صابون خیاطی یا ماژیک

مرحله چهارم:

در این قسمت از کار نیاز به برش الگوی گوش‌های عروسک داریم. گوش‌های عروسک باید مانند تصویر بریده شوند. ابتدا دو مثلث صورتی برای زیباتر شدن کار نیاز داریم که بعد از برش باید روی گوش‌ها دوخته شوند. سپس قسمت جلو و عقب گوش‌ها را به یکدیگر بدوزید و قسمت کوچکی را برای پر کردن باز بگذارید.



بعد از پر شدن، آن محل را هم کامل دوخته و گوش‌ها را با استفاده از کوک مخفی (نردبانی) مانند تصویر به سر عروسک نمدی خود بدوزید.



مرحله پنجم:

در این مرحله باید الگوی بدن و دست‌های عروسک را مانند تصویر آماده کنید. سپس دور تا دور بدن را دوخته و یک قسمت را برای پر کردن باز بگذارید. بعد از پر شدن، آن محل را هم کامل بدوزید. برای دست‌ها هم همین مراحل را تکرار کنید.



مرحله ششم:

در این بخش به سراغ دوخت پای عروسک نمدی می‌رویم. الگوی پا مانند تصویر بالا بوده و قسمت کف پا جدا برش داده‌شود. برای دوخت پا هم مانند تصویر، اطراف آن را کامل دوخته و فقط قسمت کفی را باز بگذارید. با پشم شیشه پا را پر کرده و کفی را به انتهای آن بدوزید. قبل از اتمام دوخت، یک قسمت را باز گذاشته و مجدداً داخل پا را با مواد پر کرده و در نهایت دوخت کفی را کامل کنید.



مرحله هفتم:

در این مرحله باید بدن را به قسمت سر عروسک بدوزید. برای این کار از کوک مخفی (نردبانی) استفاده کنید تا دوخت تمیزتری داشته‌باشید. برای دوخت بهتر بدن به سر، از آن نخ‌هایی که قبلاً آویزان مانده بود کمک بگیرید و برای محکم‌تر شدن کار، چندین بار اطراف محل دوخت را کوک بزنید. دوخت را کمی به قسمت پایین گردن و کمی به بالای گردن برده تا محکم شود.



مرحله هشتم:

حال باید دست‌ها و پاهای عروسک را به بدن متصل کنید. ابتدا دست‌ها را به کمک یک سنجاق به بدن وصل کنید. سپس سوزن دو نخ‌هایی را از قسمت بالای یکی از دست‌ها وارد بدن کرده و آن را از دست دیگر

مرحله دوم:

آن قسمت از بالای پارچه که برگردانده نشده را برگردانید و بدوزید تا محل عبور روبان کامل شود. لبه‌های پایینی لباس را هم مانند تصویر به سمت بیرون تا کنید و بدوزید. به کمک یک سنجاق روبان را در جای خود قرار دهید.

لباس را به تن عروسک کنید. درز وسط لباس باید در پشت عروسک و حلقه آستین‌ها هم به درستی بر روی دست‌ها قرار گیرد. روبان را از دو طرف بکشید تا دور گردن عروسک نمدی ما جمع شود. انتهای روبان را گره پاپیونی بزنید.



مرحله سوم:

بعد از دوخت لباس نوبت به کفش‌های عروسک می‌رسد. مانند تصویر الگوی کفش‌ها را بر روی نمد کشیده و برش دهید. کفی کفش باید جدا از بدنه کفش بریده شود. لبه‌های بدنه کفش را با کوک ساده بدوزید. سپس لبه‌های دو طرف کفش‌ها را بر روی هم قرار داده و بدوزید. کفی کفش باید به زیر کفش دوخته شود. دقت کنید که پنجه‌ی کفی در قسمت جلوی بدنه کفش قرار گیرد.



خارج کنید. دوباره سوزن را همان قسمت خروجی وارد و از نقطه ابتدایی خارج کنید. این کار را چند بار تکرار کنید تا دست‌ها به بدن محکم شوند. در نهایت سوزن را خارج کرده و نخ را گره بزنید.



برای دوخت پاهای عروسک هم مانند تصویر به روش دوخت دست‌ها پیش بروید. بعد از اتمام دوختن پا، دوخت عروسک نمدی در این مرحله به پایان می‌رسد.



دوخت لباسی زیبا برای عروسک نمدی

مرحله اول:

برای زیباتر شدن عروسک نمدی توصیه می‌شود لباسی هم برای آن بدوزید. برای این کار به الگویی مانند آنچه در تصویر می‌بینید نیاز داریم.



پارچه را برش دهید، چرخ خیاطی را بر روی دوخت کوچک تنظیم کنید و لبه‌های پارچه را به صورت زیگزاگ بدوزید. بعد از دوخت، پارچه را به شکلی که پشت لباس به سمت شما باشد بر روی میز کار قرار داده و قسمت بالای آن را مانند تصویر تا کنید و بدوزید. این قسمت برای گذاشتن روبان استفاده می‌شود. مانند تصویر پارچه را از وسط تا کنید تا لبه‌های سمت راست و چپ بر روی هم قرار گیرند. سپس لبه‌های پارچه به یکدیگر بدوزید.

مرحله چهارم:

برای دوخت کیف عروسک، ابتدا بدنه‌ی آن را که به شکل مستطیل بوده جداگانه بر روی نمد کشیده و برش دهید. مانند تصویر اگر نمدهای کوچکی برای تزئین کیف آماده کردید، آن‌ها را روی یکی از ضلع‌های کیف بدوزید. سپس هر کدام از ضلع‌ها که در واقع بدنه کیف هستند را مانند تصویر به یکدیگر بدوزید.

هنگام دوخت قسمت رویه‌ی کیف که تزئین هم شده، یک فضایی را برای پر کردن داخل کیف باز بگذارید و بعد از پر شدن آن را کامل بدوزید. برای دوخت دسته‌های کیف هم کافی است هر بار یک دسته را بر روی کیف گذاشته و با کوکی ساده آن‌ها را بدوزید.



مرحله پنجم:

برای دوخت پاپیونی که بر روی گوش این عروسک نمدهای دوخته می‌شود، یک نمد به رنگ صورتی را به شکل بیضی برش دهید. مانند تصویر وسط آن را تا کنید و کوک بزنید. لبه‌های قسمت راست و چپ را بر روی هم قرار دهید و بدوزید.



مرحله ششم:

حال باید پارچه را مانند تصویر به شکلی تا کنید که قسمت‌های دوخته شده در جلو و عقب بر روی هم قرار گیرند. یک تکه نمد را مانند تصویر برای وسط پاپیون بریده و آن را دور پاپیون بپیچید و کوک بزنید.

در نهایت پاپیون را مانند اولین تصویر این آموزش، روی سر عروسک بدوزید. با یک مداد صورتی گونه‌های عروسک را کمی رنگی کنید و با انگشت خود رنگ را پخش کنید تا صورت عروسک شاداب و زیبا شود. در این مرحله دوخت عروسک نمدهای به پایان می‌رسد.



کبابتون و بعددود نوش جان کنین ☺️ درست کنین
و از طعم بینظیرش لذت ببرین

کوکوی رژیمی با شیر و آرد کامل



بدون شکر، خوش طعم و با بافت نرم

مواد لازم:

کره گیاهی یا حیوانی یا کره بادام زمینی ۸۰ گرم؛
شیره خرما یا شیر دلوخواه ۷۰ گرم؛
تخم مرغ ۱ عدد بزرگ؛
آرد کامل گندم ۱۲۰ گرم؛
بیکنینگ پودر یک ق چ استاندارد (قاشق پنج میل)؛
نمک یک پنس؛
وانیل یک چهارم قاشق چایخوری؛
مغز گردو یا سایر مغزهای خرد شده ۵۰ گرم؛
شکلات تلخ ۵۰ گرم یا به دلخواه؛

طرز تهیه:

کره و شیر را حدود دو سه دقیقه با دور تند همزن
بزنیید تا کرمی و روشن شود. اواسط کار دورگیری
فراموش نشود.

تخم مرغ و وانیل را اضافه کنید و در حد مخلوط شدن
بزنیید.

آرد، بیکنینگ پودر و نمک را روی مواد الک کنید و
کمی با لیسک مخلوط کنید.

در آخر شکلات خرد شده خنک و مغز خرد شده را
اضافه کنید و با لیسک یا نوک انگشتان خمیر را جمع
کنید. خمیر باید کاملاً چسبناک باشد.

خمیر را حداقل ۱ ساعت یا یک شب در یخچال
استراحت دهید. از خمیر در اندازه دلخواه بردارید و در
دست گرد و کمی فشار دهید و در سینی که از قبل
کاغذ روغنی یا پد نسوز یا صفحه پخت مناسب پهن
کرده اید با فاصله قرار دهید. سینی را در فر از قبل گرم
شده با دمای ۱۹۰ درجه سانتیگراد به مدت تقریبی ۱۰

آش ترش



برای تهیه آش ترش، ابتدا باقلا و لوبیاجیتی را در آب
خیسانده تا نفخشان گرفته شود. سپس سبزی آش را
شسته و خرد می‌کنیم و چغندرهای را نیز پوست گرفته و
خرد می‌کنیم. حبوبات را همراه با چغندرهای در قابلمه
ریخته و می‌پزیم. پس از پخت اولیه، برنج و نمک را
اضافه کرده و اجازه می‌دهیم کاملاً مغزپخت شوند.
سپس سبزی را افزوده و بعد از مدتی سیر خردشده را
در روغن تفت داده و نصف آن را به آش اضافه می‌کنیم.
در نهایت، رب انار و مقدار کمی شکر برای طعم‌دهی
اضافه کرده و پس از خاموش کردن شعله، آش را با
باقی‌مانده سیرداغ تزیین و سرو می‌کنیم.

طرز تهیه کباب تابه ای مرغ خوشمزه و مجلسی



کباب تابه ای مرغ:

ابتدا گوشت سینه و ران را مرینیت کنین با یه مقدار
پیاز و فلفل و سیر زعفران (به مدت ۱ ساعت) ☺️ حالا ۱۱
گوشت را از استخوان جدا کرده و چرخ کنین (من
ریختم تو غذا ساز) بعد بهش یه پیاز بزرگ - چند حبه
سیر - فلفل دلمه قرمز و سبز از هرکودوم ۴/۱ - نمک و
فلفل - زعفران - ۱ قاشق غذا خوری آرد سر خالی اضافه
کردم و دوباره یه ساعت گذاشتم تو یخچال واسه
خودش استراحت کنه بعد پهن کردم کف تابه (تابه من
چدنی برای همین روغن نریختم و فقط یه خورده چرب
کردم و اون خط های روی کباب واسه اینه که من تابه
م خط داره)، بعد از اینکه یه خورده خودش و گرفت
نصف کنین به اندازه ای که دوست دارین و بعد یه
خورده که سرخ شد کره آب شده و زعفران بریزین رو

مصرف کنن، مثل افراد مبتلا به دیابت یا کسانی که دنبال کاهش مصرف قندهای ساده هستن. استفاده از شیر به جای شکر، آرد کامل به جای آرد سفید و همچنین وجود مغزها و شکلات تلخ باعث می‌شه این کوکی نسبت به خیلی از کوکی‌های معمولی، انتخاب بهتری برای بعضی سبک‌های تغذیه‌ای باشه.

درسته که کره داره و طبیعتاً برای کسانی که رژیم کم‌چربی دارن یا منع مصرف چربی دارن مناسب نیست. اما در رسپی ذکر شده میشه از کره انواع مغز مثل کره بادام زمینی نیز استفاده کرد و همیشه مهمه که با توجه به نیازهای بدنی و محدودیت‌های خودمون رسپی رو انتخاب کنیم.

کوکی جو و کشمش با روغن مایع



اینم چهارمین کوکی که قول داده بودم این دفعه با روغن مایع.

مواد لازم:

تخم مرغ ۱ عدد (وزن با پوست ۶۰ تا ۶۵ گرمی)؛
روغن مایع ۷۰ گرم؛
جو دوسر پرک ریز ۶۰ گرم؛
آرد قنادی ۱۵۰ گرم (میخواین بافت لطیف تر بشه ۱۲۰ گرم بریزید)؛
شکر سفید دانه ریز ۳۰ گرم (میتونید کمتر بریزید)؛
شکر قهوه ای ۶۰ گرم؛
بیکینگ پودر ۱ ق چ (قاشق پنج میل)؛
وانیل یک دوم ق چ؛
دارچین یک دوم ق چ؛
زنجبیل یک چهارم ق چ به دلخواه؛
نمک ۱ پنس؛

الی ۱۲ دقیقه بگذارید (برای فر برقی ۱۸۰ هوای داغ چرخشی عالیه). تا وقتی که روی کوکی مات شود و زیر کوکی کمی تغییر رنگ دهد. از فر خارج کنید اجازه دهید کاملاً خنک شود و بعد از سینی جدا کنید.

نکات:

من ۱۱ عدد کوکی ۳۵ گرمی داشتم. مدت زمان پخت بستگی به سایز کوکی و دمای فر دارد به نکات پخت دقت کنید. از انواع مغز می‌تونید استفاده کنید. به جای یک قاشق چایخوری بیکینگ پودر می‌تونید از یک دوم قاشق چایخوری بیکینگ پودر بعلاوه یک دوم قاشق چایخوری جوش شیرین استفاده کنید. بسته به نوع کره‌ای که استفاده می‌کنید، ممکن است مقداری میزان آرد کم و زیاد شود حتماً به کیفیت خمیر دقت کنید چون باید کاملاً چسبناک باشد. اگر می‌خواهید کوکی تپلی شود می‌تونید میزان آرد را به قدری بریزید که چسبندگی خمیر نسبتاً گرفته شود. برای حالت رژیمی بهتر است از شکلات تلخ با درصد بالا یا شکلاتهای بدون قند استفاده کنید. ماندگاری این کوکی در ظرف در بسته ۱۰ روز در یخچال و ۳ ماه در فریزر است. می‌تونید به دلخواه مغزها و شکلات خرد شده را فقط روی کوکی استفاده کنید و با خمیر مخلوط نکنید. می‌تونید تمام یا بخشی از کره را با کره بادام زمینی جایگزین کنید.

به دلخواه می‌تونید از انواع ادویه‌جات مثل دارچین زنجبیل و غیره نیز استفاده کنید.

بعضی دوستان پرسیدن می‌تونیم از آرد سنگک هم استفاده کنیم. پاسخ اینه بله میتونید چون اون هم تقریباً آرد کامله و معمولاً سبوس‌گیری نمیشه. فقط توجه داشته باشید که آرد سنگک بافت زبرتری داره و ممکنه کوکیهاتون کمی سنگین‌تر یا متراکم‌تر بشن. اگه خواستین می‌تونین مقداریش رو از آرد سفید استفاده کنید تا بافت لطیف‌تری پیدا کنه.

و نکته پایانی اینکه: دوستان عزیز در مورد اسم «رژیمی» باید بگم که رژیم فقط به معنای حذف کامل چربی یا کالری نیست. رژیم‌های مختلفی وجود داره با هدف‌ها و محدودیت‌های متفاوت. این کوکی به طور خاص برای کسانی طراحی شده که نمی‌تونن شکر

کیک کرمدار میوه ای



ترکیبی بینظیر از یک کیک اسفنجی سبک با کرم و میوه که میتونید با انواع میوه و حتی بدون میوه با کرم وانیلی یا کرمفیل یا هر کرم ضد حرارتی دلخواه دیگر مثل کرم پاتیسیر درستش کنید. اگر از کرم وانیلی استفاده میکنید حتما آن را از چند ساعت قبل یا شب قبل درست کنید.

مواد لازم برای کرم وانیلی بدون تخم مرغ:

شیر یک و نیم پیمانه؛
نشاسته ذرت ۳ ق سوپخوری؛
شکر چهار و نیم ق سوپخوری؛
کره ۲۵ گرم؛
وانیل کمی؛

مواد لازم برای کیک:

تخم مرغ ۴ عدد؛
شکر ۱۲۰ گرم؛
آرد قنادی ۲۰۰ گرم؛
روغن مایع ۶۰ گرم؛
بیکنینگ پودر ۱ ق چ استاندارد (قاشق پنج میل)؛
وانیل خالص پودری یک چهارم ق چ؛

طرز تهیه:

ابتدا کرم را آماده کنید. در قابلمه مناسبی شیر و نشاسته ذرت و شکر را خوب مخلوط کنید و روی حرارت ملایم مدام بهم بزنید تا به غلظت فرنی برسد. از روی حرارت بردارید و کره همدمای محیط و وانیل را اضافه کنید و مخلوط کنید تا یکدست شود. روی آن را با مشما بپوشانید به طوری که مشما با سطح آن در تماس باشد و کنار بگذارید تا کاملاً خنک شود. حالا برای تهیه کیک، تخم مرغها، شکر و وانیل را با دور تند همزن بزنید تا کرمی و حجیم شود. روغن مایع را اضافه کرده و در حد مخلوط شدن بهم بزنید.

گردو ۵۰ گرم؛

کشمش ۴۰ گرم؛

طرز تهیه:

روغن مایع و شکرها را یک دقیقه با دور تند همزن بزنید. تخم مرغ و وانیل را اضافه کنید و حدود یک دقیقه بزنید تا موادتان روشن شود و صدای ذرات شکر شنیده نشود. حالا ترکیب آرد و بیکنینگ پودر و نمک و ادویه ها را که از قبل الک کرده اید به مواد اضافه و کمی مخلوط کنید. جو پرک و کشمش و گردو را اضافه و با مواد مخلوط و خمیر را جمع کنید. اگر خمیر چسبناک است روی آن را بپوشانید و نیم ساعت در یخچال استراحت دهید و بعد فرم دهید. در غیر این صورت بلافاصله از خمیر در اندازه‌های دلخواه مثلاً ۳۵ گرمی بردارید و در دست گرد کنید و کمی فشار دهید و با فاصله مناسب در سینی که کف آن کاغذ روغنی یا پد نسوز است، قرار دهید. سینی را یک ربع الی نیم ساعت در یخچال بگذارید و بعد در طبقه وسط فر از قبل گرم شده با دمای ۱۸۵ درجه سانتیگراد برای فرهای گازی (یا دمای ۱۶۵ درجه سانتیگراد برای فرهای برقی) به مدت تقریبی ۱۲ الی ۱۴ دقیقه بگذارید تا زمانی که روی کوکی‌ها مات و زیر آن کمی تغییر رنگ دهد. بیشتر از این حد نگذارید که کوکی خشک نشود. از فر خارج کنید و اجازه دهید کاملاً خنک شود و بعد از سینی جدا کنید.

با این میزان مواد حدود ۱۴ عدد کوکی ۳۵ گرمی خواهید داشت. مدت زمان پخت بستگی به سایز کوکی و دمای فر دارد به نکات پخت دقت کنید.

با توجه به اینکه داخل کوکی از کشمش استفاده می‌شود می‌توانید میزان شیرینی دستور را کمتر بریزید. می‌توانید مقداری از گردوی خرد شده را آخر کار روی خمیرها قرار دهید و کمی فشار دهید تا کوکی‌هایتان مجلسی تر شود.

حتماً از ادویه هایی مثل دارچین استفاده کنید چون ادویه طعم آن را خیلی بهتر میکند.

آرد و بیکیکنگ پودر الک شده را روی مواد الک کنید. در حد چند ثانیه با دور پایین همزن و بعد با لیسک مخلوط کنید. مایع کیک امادست.

مطابق کلیپ مقداری از مایع کیک را در قالب دلخواه بریزید. این لایه را زیاد ضخیم یا نازک نریزید، روی آن از کرم وانیلی یا کرمفیل پایپ کنید، تکه های میوه ی مورد نظر را گذاشته و مجدداً از مایع کیک روی آن پایپ کنید. در صورت دلخواه می‌توانید از تکه های میوه برای روی کیک نیز استفاده کنید.

فقط دقت کنید باید مقداری از قالب برای پف کیک خالی بماند.

کیک را در طبقه وسط فر از قبل گرم شده با دمای ۱۷۰ درجه (یا فر برقی با دمای تقریبی ۱۵۰ درجه) به مدت مناسب بسته به اندازه قالب بپزید.

از فر خارج و بعد از خنک شدن به دلخواه تزیین کنید.

نکات:

این کیک بدون کرم بافتی اسفنجی و خشک دارد و در ترکیب با کرم طعم و بافتی عالی پیدا میکند مخصوصاً اگر قبل از سرو یک شب در یخچال استراحت داده شود.

به جای این کرم می‌توانید از انواع کرمهای ضد حرارتی مثل کرمفیل یا کرم پاتیسیر استفاده کنید.

می‌توانید یکی دو ق چ از آرد کم کنید و به جای آن از پودر کاکائو استفاده کنید و کیک را با طعم شکلاتی درست کنید.

از اضافات کرم می‌توانید برای تزیین روی کیک استفاده کنید که طعم دلپذیری به کیک می‌دهد. اگر کرم در یخچال سفت شد می‌توانید در حد کمی آن را مطابق کلیپ با همزن بزنید. بیش از حد نزنید که کرم شل نشود البته اگر شل شد با استراحت در یخچال سفت تر میشود.



۵- از شر اثر انگشتان چرب روی دیوارها با نان سفید خلاص شوید

عجیب به نظر می‌رسد، اما مالیدن یک تکه نان سفید روی اثرات انگشت بر دیوارها همه چیز را حل می‌کند.

۶- بوی ماشین لباس شویی خود با سرکه رفع کنید

ماشین لباس شویی بو می‌دهد؟ آن را با آب داغ و یک فنجان سرکه سفید در داخلش روشن کنید. این کار همچنین به حذف آهک و کپک کمک می‌کند و ماشین را طولانی‌تر و کارآمدتر می‌سازد.

۷ - آهن را با نمک و فویل تمیز کنید

اگر یک آهن کثیف دارید، آن را با نمک و فویل پاک کنید. آهن را بردارید و آن را روی یک تکه از فویل آلومینیومی بپیچانید و نمک پاشید.

۸- بوی سیر از دستانتان رفع کنید

دانه های تازه قهوه توانایی رفع بوی بد سیر از دستانتان را دارد. همچنین برای رفع بوی بد سیر و پیاز از دستانتان، می‌توانید دستانتان را به یک ظرف استیل بمالید.



ترفندهای خانه داری و آشپزی

۱- پولیش مبلمان و وسایل با روغن زیتون

روغن زیتون علاوه بر فواید سلامتی زیادش، می‌تواند برای خانه هم مفید باشد. چند قطره را روی پارچه بریزید و از آن برای تمیز کردن ااثیه چوبی خود استفاده کنید.



۲- ظرف چدنی را صحیح بشویید

بهترین راه برای شستن ظروف چدنی با نمک است به این صورت که ظرف را با نمک ساییده، بشویید و با یک دستمال خشک کنید.

۳- از جوراب های کهنه برای گردگیری استفاده کنید

جوراب‌تان سوراخ شده؟ آن‌ها را دور نریزید از آن‌ها به عنوان یک گردگیر استفاده کنید.

۴- از یک قلم آشپزی برای تمیز کردن توستر استفاده کنید

برای خارج کردن خرده های نان و قطعات سوخته از توستر خود، این کار را با قلم آشپزی انجام دهید. این کار باعث می‌شود که توستر عمری طولانی‌تر و بوی بهتر و سالم‌تری داشته باشد.

۹- حمام خود را با یک گریپ فروت تمیز کنید

از شر لکه های آب در وان حمام خود با این میوه خلاص شوید. یک گریپ فروت را نصف کنید و کمی نمک به آن پاشیده و آن را به خوبی روی وان بکشید.

۱۰- کتری را با سرکه تمیز کنید

کتری را با نصف از سرکه سفید و نصف از آب خیس کنید و بگذارید یک شب بماند. در صبح آن را آبکشی کنید و آهک ها باید ناپدید شود.

۱۱- از شر لباس هایی که بید زدند خلاص شوید

یک دافع طبیعی برای بیدها برخی گیاهان خشک است، از جمله اسطوخودوس، میخک، رزماري و آویشن را بسته بندی کنید و آنها را در کمد خود قرار دهید.

**۱۲- جای آب و حلقه های فنجان رو از میز پاک کنید**

بری رفع لکه های آب و جای حلقه های فنجان از روی شیشه های میز، اول سشوار بکشید و سپس مقدار کمی روغن زیتون روی آن بمالید .

۱۳- کثیفی پنجره را با سرکه تمیز کنید

کثیفی ها می تواند از گرد و غبار، حشرات مرده و کرک دار تشکیل شوند. آن ها را با یک جوراب کهنه خوب تمیز کنید. یک نسبت سرکه سفید را با یک نسبت آب ولرم مخلوط کنید و کثیفی ها را با یک جوراب کهنه بمالید تا غبار و دوده را پاک کنید.

**۱۴- شوری غذا رو با سیب زمینی رفع کنید**

اگر در غذا نمک بیش از اندازه ریخته اید، با انداختن یک سیب زمینی درون غذا، مشکل خود را حل کنید. سیب زمینی نمک های اضافی را به خود جذب خواهد کرد.

۱۵- ماشین ظرفشویی رو با سرکه تمیز کنید

دو فنجان سرکه رقیق شده را در یک کاسه ای در ماشین ظرف شویی قرار داده و آن را روشن کنید.

۱۶- رخت شویی طبیعی با لیمو درست کنید

اگر لباس های سفید و کتانتان زرد شده اند یا با لکه های پرتقال نارنجی شده اند، عصاره یک لیمو را به ۴،۵ لیتر آب داغ بریزید و برای یک ساعت لباس هایتان را در آن خیس کنید. سپس در ماشین لباس شویی با آب بشویید.

**۱۷- زنگ آهن کارد و چنگال رو با پیاز رفع کنید**

اگر کارد و چنگال شما زنگ زده است، چند بار سر آن ها را به پیاز خرد بمالید و زنگ زدگی باید مستقیم بلند شود .

۱۸- ظروف پلاستیکی رو با جوش شیرین تمیز کنید

اگر ظرف غذای پلاستیکی شما آثاری از غذاها را در خود دارد، و بوی بد می دهد، نباید آن ها را تعویض کنید. خیلی ساده آن ها را یک شب در آب گرم قرار دهید! آن ها را یک شب با آب ولرم و یک قاشق جوش شیرین خیس کنید، و روز بعد، بعد با آب تمیز کنید .

احمقانه به نظر می‌رسد، اما خمیر دندان در حقیقت یک جانشین خوب برای پرکننده‌ها است، به خصوص اگر عجله داشته باشید. روی سوراخ‌ها را در دیوار یا سقف با خمیر دندان بزنید و از رنگ مواد غذایی در خمیر استفاده کنید.

۲۵- با استفاده از مایع شستشو، مخلوط کن را تمیز کنید

از مخلوط کن استفاده می‌کنید؟ این ابزار کوچک می‌تواند خیلی کثیف شود. کاری که می‌توانید بکنید این است که آنها را در آب داغ و کمی مایع شستشو قرار دهید و بشوید. سپس آن را با آب بشویید.



۲۶- آهک‌های اتو را راحت تمیز کنید

برای پاک کردن هر گونه آهک روی اتو (که دریاچه‌های بخار را مسدود می‌کند) اتو را گرم می‌کند، سپس آن را از برق جدا کنید تا خنک شود. مخزن را با یک مخلوط از یک نسبت سرکه پر کنید و بگذارید یک ساعت بماند، سپس خالی کنید و چند بار با آب تمیز بشویید.

۲۷- با خمیر دندان چرم را پولیش کنید

اگر یک مبل، ژاکت و یا کفشی چرمی دارید که کمی خراشیده شده است، می‌توانید به راحتی آن‌ها را با خمیر دندان درست کنید. آن را با یک پارچه نرم بمالید و سپس با یک دستمال مرطوب آبکشی کنید.

۲۸- با وازلین صدای کشوها را رفع کنید

اگر در یک کمد یا کشویی را دارید که هر بار که آن را باز می‌کنید سرو صدا می‌کند، آن را با کمی وازلین نرم کنید.

۱۹- برچسب‌ها رو با سرکه جدا کنید

وسایلی که کودکان روی آنها برچسب زده‌اند را چند بار و هر دفعه ۱۵ دقیقه در سرکه بگذارید. سپس با اسفنج پاک کنید و لکه را ناپدید کنید.



۲۰- کفش را با اسپری مو، براق نگه دارید

اسپری موهایتان را روی کفش‌ها اسپری کنید و خواهید دید که آن‌ها به مدت طولانی برق می‌زنند.

۲۱- برای بخار نگرفتن آینه از خمیر دندان استفاده کنید

اگر در حمام با آینه مه آلود مشکل دارید، خمیر دندان می‌تواند راه حل باشد! آینه حمام خود را با خمیر دندان بمالید و بعد دوش بگیرید، یک پارچه تمیز و خشک را قبل از آینه بزنید.

۲۲- جلوی شکسته شدن تخم مرغ در آب جوش رو بگیرید

هنگام جوشیدن، کمی نمک روی پوسته تخم مرغ بپاشید تا از شکسته شدن آن جلوگیری کنید.



۲۳- برای گرد و غبار از غلتک پرز گیر استفاده کنید

غلتک پرز گیر ابزاری مفید برای پاک کردن گرد و غبار از چراغ خواب، طاقچه و حتی قفسه‌ها می‌باشد.

۲۴- سوراخ‌های روی دیوار را با خمیر دندان پر کنید

۳۳- توپ های ضدبو بسازید

با پر کردن یک فیلتر قهوه با جوش شیرین و افزودن چند قطره روغن انتخابی تان، بوهای نامطبوع را از کسوها، کفش یا کیف ببرید. آن را با یک باند الاستیک ببندید و آن را در هر جایی که نیاز است، قرار دهید !

۳۴- راهی آسان برای تمیز کردن صفحه کیبورد

به راحتی گوشه های کوچک و شکاف های موجود در صفحه کیبورد و یا سایر وسایل الکترونیکی کوچک را با قرار دادن در یک بطری سس کچاپ روی انتهای یک خلا تمیز کنید. این کار به سرعت هر گونه گرد و غبار را از بین میبرد.



۳۵- استفاده از تیغه شیشه پاک کن برای پاک کردن خزه

اگر جاروبرقی نمی تواند خزه را کامل پاک کند، سعی کنید با استفاده از شیشه پاک کن به عنوان یک راه حل موثر بر روی مبلی، فرش و یا سایر ائانه یا لوازم داخلی، برای پاک کردن استفاده کنید.

۳۶ - کنترل دستگاه‌های تان را تمیز کنید

اگر نگران جمع آوری کثیفی و باکتری از ریموت کنترل خود هستید، سعی کنید آن را با یک ضد عفونی کننده دست و یک دستمال کاغذی تمیز کنید. برای موثر بودن، از یک تکه پنبه استفاده کنید تا قطعات سخت بین دکمه ها را به دست آورید.



۲۹- استیل ضد زنگ را با روغن بچه تمیز کنید

مالیدن و کشیدن روغن بچه به راحتی می تواند استیل را تمیز کند .

۳۰- آدامس را از روی لباس ها با کمک فریزر رفع کنید

اگر روی آدامس نشسته باشید و یا آن را بر روی هر کدام از لباس هایتان داشته باشید، باید بدانید که چه چیزی آن را از بین می برد. لباس خود را برای چند ساعت در فریزر قرار دهید آدامس یخ زده بسیار آسان تر کنده می شود .

۳۱- از شر حلقه کثیف دور یقه پیراهن با شامپو خلاص شوید

عرق کردن، چربی و دوده، راحت یقه پیراهن را کثیف می کند. کمی شامپو طبیعی خود را روی لباس بریزید و آن را کمی مالش دهید و سپس آن را به ماشین لباس شویی بپردازید.



۳۲- با کف اصلاح لکه های مبلی رو رفع کنید

اگر مبلی شما کثیف شده است، سعی کنید کف اصلاح را بر روی لکه ها بگذارید، آن را رها کنید، سپس آن را پاک کنید و لکه از بین می رود !

❖ مادران باردار، افراد دارای بیماری‌های خاص، افراد با سابقه بیماری قلبی، بیماری انسدادی مزمن ریه، دیابت، کم‌آبی، چاقی و افراد با محدودیت حرکتی، نوزادان و کودکان، سالمندان و افراد ناتوان، بیماران مبتلا به فشار خون بالا بیش از گروه‌های سنی دیگر در معرض خطر قرار دارند.

❖ گرم‌زدگی به درمان اورژانسی نیاز دارد چرا که اگر فرد درمان نشود می‌تواند منجر به تخریب مغز، قلب، کلیه‌ها و ماهیچه‌ها شود و هرچه درمان بیشتر به تعویق بیفتد، آسیب شدیدتر می‌شود.

❖ در صورتی که مجبور به ترک خانه هستید حتماً یک بطری آب یا شربت‌های خانگی خنک همراه خود داشته باشید و از لباس‌های نخی با رنگ روشن، کلاه و عینک آفتابی استفاده کنید و در موارد گرم‌زدگی شدید، سریعاً فرد را به نزدیک‌ترین مرکز درمانی برسانید و با استفاده از تدابیر طب ایرانی سعی در پیشگیری و کاهش گرم‌زدگی داشته باشید

پاره کردن کتابها توسط بعضی از دانش آموزان



❖ در حرکتی عجیب همزمان با پایان سال تحصیلی ۱۴۰۴ عده‌ای از دانش‌آموزان بی‌فرهنگ یکی از مدارس اقدام به پاره کردن کتابهای خود و پخش در کوچه و خیابانهای اطراف نموده‌اند.

این دانش‌آموزان علاوه بر اینکه دست به چنین حرکت زشتی نموده‌اند با این حرکت فرهنگ خود را به نمایش گذاشته و همچنین باعث نشان دادن چهره زشت شهر و کثیف کردن خیابانها و همچنین زحمت زیاد و آزار و اذیت رفتگران زحمتکش شهرداری نیز شده‌اند.

چای قرمز بنوشید



اگر قند، چربی و فشارخون بالا دارید، یکی دو بار در روز ۵ گرم از گلبرگ‌های چای ترش را در فنجان ریخته، رویش آبجوش بریزید و سرپوش گذاشته، ۱۰ دقیقه بماند تا دم بکشد.

برای پیشگیری از گرم‌زدگی چه تدابیری لازم است؟

❖ گرم‌زدگی زمانی ظاهر می‌شود که فرد، مدت زمان زیادی در معرض نور آفتاب و دمای بالا قرار بگیرد و شدت آن بسته به میزان فعالیت، رطوبت از دست رفته و زمان قرار گرفتن در معرض گرما، از خفیف تا بسیار شدید است.

❖ رنگ پریدگی، عرق شدید، تهوع، اسهال و استفراغ، سردرد و... از جمله علائم گرم‌زدگی به شمار می‌رود.

چای چربی سوز



چای سبز + زنجبیل + لیمو ترش



چای سبز + زنجبیل + دارچین



چای سبز + زیره + دارچین

چای‌های که باعث چربی‌سوزی بدن‌تان میشود.

خرید های اینترنتی قابل استفاده نیست چراکه نمی توان گلاب را مزه کرد.

علائم و محرک‌های بروز «آسم» چیست؟



❖ آسم یک بیماری مزمن تنفسی است که با التهاب راه‌های هوایی ریه مشخص می‌شود، هر چند معمولاً قابل درمان نیست، اما می‌توان آن را به طور مؤثر کنترل کرد. در این اینفوگرافیک علائم و محرک‌های آسم را مشاهده می‌کنید.

۴ ماده غذایی مناسب جهت تسکین درد مفصل‌ها:



- **چای سبز:** سرشار از آنتی اکسیدان است که درد آرتریت را کاهش و نیکوتین موجود در چای درد را تسکین می دهد
- **پیاز:** پیاز و پیازچه حاوی ماده شیمیایی نادر به نام کورستین است که درد را تسکین می دهد.
- **روغن زیتون:** آنتی اکسیدان و اسید چرب امگا ۳ موجود در این روغن، التهاب موجود در مفصل را از بین می برد.
- **زردچوبه:** این ادویه خاصیت درمانی دارد. خاصیت ضدالتهابی آن درد و التهاب آرتریت را کاهش می دهد.

خاکشیر با عرق کاسنی قوی کبد چرب



□ طب سنتی مصرف خاکشیر را برای پاکسازی کبد توصیه می کند ، هر روز صبح یک قاشق غذاخوری خاکشیر را در یک لیوان عرق کاسنی دو دقیقه بجوشانید و سپس با نصف قاشق غذاخوری شکر سرخ شیرین کنید و ناشتا میل نمایید و تا نیم ساعت چیزی نخورید.

چطور گلاب خالص را از تقلبی تشخیص دهیم؟!



☞ **قدم اول:** خرید از فروشگاه و تولید کنندگان معتبر

☞ **قدم دوم:** بررسی رنگ و شفافیت گلاب اصل؛ گلاب اصل و باکیفیت فاقد رنگ و لعاب است؛ در گلاب اصل و طبیعی هیچ رنگ و ذره معلق نخواهد داشت. هرگونه رسوب و ذره خارجی در گلاب نشان از عدم کیفیت بالا و تقلبی بودن دارد. گلاب اصل کاملاً شفاف است.

☞ **قدم سوم:** بررسی عطر و بوی گلاب باکیفیت؛ اگر خرید شما حضوری است، گلاب را بو کنید. عطر و بوی بی نظیر گلاب اصل کاملاً با گلاب های تقلبی متفاوت است. گلاب های تقلبی بویی شبیه به عطر های بازار داشته و تند و تیز بودن اسانس در شامه کاملاً حس می شود.

☞ **قدم چهارم:** بررسی طعم گلاب اصل؛ مزه گلاب اصل تلخ و گس است اما این طعم گس زننده نیست. هرچه گلاب غلیظ تر و اصطلاحاً سنگین تر باشد، طعم گس و تند تری خواهد داشت. اما این روش برای

آنچه باید در مورد سکنه قلبی بدانیم



از علائم تا اقدامات اورژانسی

خواص هسته انبه:



- ❖ ضد انگل
- ❖ درمان آسم
- ❖ رفع اسهال خونی
- ❖ درمان سرماخوردگی
- ❖ تقویت دستگاه گوارش
- ❖ پرفایده ترین هسته دنیا

علائم و تفاوت‌های دیابت نوع یک و دو را جدی

بگیرید



□ با اشاره به شیوع روزافزون دیابت در کشور، بر لزوم شناخت تفاوت‌های دیابت نوع یک و دو و اهمیت غربالگری و تشخیص زودهنگام این بیماری:

❖ دیابت نوع یک بیماری خودایمنی است که طی آن، سیستم ایمنی بدن به سلول‌های تولیدکننده انسولین در پانکراس حمله می‌کند و ترشح این هورمون حیاتی متوقف یا کاهش می‌یابد. این نوع از بیماری عمدتاً در سنین پایین و بدون سابقه خانوادگی بروز می‌کند و تنها روش درمان آن، تزریق انسولین است.

❖ دیابت نوع دو بیشتر در افراد بالغ دیده می‌شود و در اثر مقاومت سلول‌های بدن به انسولین ایجاد می‌شود. با وجود ترشح انسولین توسط پانکراس، بدن نمی‌تواند از آن به درستی استفاده کند. چاقی، کم‌تحرکی، سابقه خانوادگی و سندرم متابولیک از عوامل خطر این نوع بیماری به شمار می‌روند.

❖ سن ابتلا به دیابت نوع دو در سال‌های اخیر کاهش یافته و حتی به زیر ۳۵ سال نیز رسیده است.

❖ لازم است افراد در معرض خطر از نظر قند خون مورد بررسی و غربالگری قرار گیرند تا از بروز عوارض بعدی جلوگیری شود.

❖ پر ادراری، تشنگی و گرسنگی بیش از حد، کاهش وزن ناگهانی، تاری دید و خستگی مفرط از جمله علائم مشترک دیابت نوع یک و دو است.

❖ کاهش وزن، رعایت رژیم غذایی سالم، افزایش فعالیت بدنی و ترک سیگار از اقدامات مؤثری هستند که می‌توانند نیاز به دارو را به تعویق اندازند.

اورژانس فوریت‌های اجتماعی چه خدماتی ارائه می‌دهد؟



روی بازوهایتان آب سرد بریزید تا از گرما غش نکنید ❖ بلافاصله بعد از اینکه احساس کردید در معرض نور و گرمای زیاد خورشید قرار گرفته اید، آب خنکی پیدا کرده و آن را روی بازوهای خود بریزید ❖ فرو بردن دست‌ها و بازوها در آب سرد نتیجه سریع دارد، زیرا این نواحی از بدن رگ‌های خونی زیادی در پوست دارند. این تکنیک به شما کمک می‌کند تا به سرعت و به طور موثر با گرمازدگی مقابله کنید.

بیماری‌هایی که می‌توانند باعث کم‌آبی بدن شوند



❖ برخی بیماری‌ها و شرایط پزشکی می‌توانند منجر به افزایش دفع مایعات یا کاهش جذب آن شوند که در نتیجه باعث کم‌آبی بدن می‌شوند.

❖ شناخت زودهنگام علائم (مانند خشکی دهان، سرگیجه و خستگی) و دریافت مشاوره پزشکی، می تواند



اورڈانس اجتماعی تماس حاصل نماید۔
 ۱۲۳ در صورت مواجهہ و مشاہدہ موارد ذیل با خط

- ۱- کوک آزاری و همسر آزاری
۲- خشونت های خانگی
۳- سالمند آزاری و معلول آزاری
۴- فرار از منزل
۵- کوکان خیابانی و کار
۶- افرادی که قصد خودکشی دارند و یا اقدام به خودکشی کرده اند.
۷- زنان و دختران در معرض آسیب و آسیب دیده اجتماعی
۸- زوجین متقاضی طلاق و افراد دارای اختلاف خانوادگی

یہی سلین گاہی !



دمنوش سیب دارچین یک آنتی بیوتیک طبیعی و بسیار آرامش بخش و برای رفع خستگی مناسب است؛ سیب را به چهار قسمت تقسیم نموده و دانه‌های آن را خارج میکنیم؛ به همراه پوست سیب و یک تکه چوب دارچین در داخل قوری انداخته و به آن آب می‌افزاییم.

و بهتر است برای اطمینان بیشتر به پزشک مراجعه کند. هر قدر تعداد این شب بیداری‌ها بیشتر شود به همان اندازه خطر دچار شدن به این بیماری هم افزایش پیدا می‌کند.

● راستی‌آزمایی: آیا خون دادن باعث کاهش غلظت خون می‌شود؟



✓ نتیجه بررسی ادعا: درست

میان مردم، باور رایجی وجود دارد که اهدای خون می‌تواند موجب «سبک شدن» یا کاهش غلظت خون شود. بسیاری از افراد، به‌ویژه کسانی که دچار سردرد، احساس سنگینی یا فشارخون بالا هستند، این کار را راهی برای کاهش علائم خود می‌دانند، اما آیا این باور، ریشه علمی دارد؟

در این مطلب، به بررسی علمی رابطه میان اهدای خون و میزان غلظت خون خواهیم پرداخت و به شواهد موجود در مطالعات پزشکی اشاره خواهد شد.

بررسی شواهد نشان می‌دهد اهدای خون نه تنها جان دیگران را نجات می‌دهد، بلکه می‌تواند تاثیراتی مستقیم بر سلامت خود فرد نیز داشته باشد.

پس از اهدای خون، غلظت خون به‌طور موقت کاهش پیدا می‌کند. علاوه بر این، در افرادی که دچار غلظت بالای خون، مثل بیماری پلی‌سیتمی ورا هستند، می‌تواند به کاهش فشار خون، کاهش خطر لخته شدن خون و بهبود گردش خون کمک کند.

اهدای مکرر افراطی خون، ذخایر آهن را در بدن کاهش می‌دهد و منجر به خستگی، کاهش تمرکز و حتی کم‌خونی می‌شود. بنابراین رعایت فاصله استاندارد (مثلاً هر ۲ تا ۳ ماه) و پایش سطح آهن خون توصیه می‌شود.

✓ در نتیجه فکت‌نامه سلامت به این ادعا برچسب درست می‌زند.

از عوارض جدی جلوگیری کند. در موارد شدید، تزریق مایعات و الکترولیت‌ها از طریق سرم ضروری است.

ادویه مخصوص هر غذا

ادویه	غذا
پودر آبله / زردچوبه / فلفل سیاه / تخم گشنیز / جعفری / چو هندی	قلقل
فلفل سیاه / زردچوبه / هل / زیره / دارچین / کاری / پنجه‌بیل / زعفران	لوبیا پلو
زیره / آویشن / زعفران / دارچین / فلفل سیاه / ریحان / پودر سیر	ماکارونی
تخم گشنیز / زردچوبه / فلفل سیاه / برگ بو / مرزه / لیمو / دارچین / زنجبیل	آبگوشت
فلفل سیاه / زردچوبه / پودر زیره / پودر گشنیز / دارچین / هل / میخک	استانبولی
پودر زال محمدي / پودر زراخانه / پودر توبه / گره / جعفری / گشنیز / خشک	قرمه سبزی
دارچین / زنجبیل / زعفران / زردچوبه / فلفل سیاه / پودر گل سرخ	کوفته تبریزی
دارچین / گل محمدي / زردچوبه / هل / فلفل سیاه / لیمو عمانی	خورشت قهوه
زردچوبه / دارچین / زعفران / فلفل سیاه / زیره / هل	خورشت بادامجان

ادویه مخصوص هر غذا سیو کن بدردت می‌خوره ☺

خطر سرطان زنانه



زنانی که در شیفت‌های شب کار می‌کنند یا شب‌ها خواب مناسب ندارند احتمال بیشتری وجود دارد که به سرطان سینه دچار شوند. تحقیقات نشان می‌دهد، به طور کلی شب بیداری در طول هفته می‌تواند خطر ابتلا به این بیماری خطرناک را تا ۴۰ درصد افزایش دهد. زنانی که ۲ شب در طول هفته بیدار می‌مانند یا به واسطه شغلشان در طول شب خواب مناسب ندارند با احتمالاً دو برابر بیشتر به سرطان سینه دچار می‌شوند. اگر تعداد این شب بیداری‌ها بیشتر شود، احتمال سرطان گرفتن تا چند برابر هم افزایش پیدا می‌کند.

کارشناسان معتقدند در طول شب هورمونی در بدن منتشر می‌شود که می‌تواند مانع از رشد تومورهای سرطانی شود. اما در افرادی که خواب کافی ندارند این هورمون به اندازه کافی تولید نمی‌شود و نظم ساعت طبیعی بدن به هم می‌خورد. اگر یک زن برای مدت بیش از ۶ سال است که سه شب در طول هفته بیدار می‌ماند به میزان زیادی در خطر ابتلا به سرطان سینه است.

زنجبیل بخورید سرطان نگیرید



براساس تحقیقات منتشر شده زنجبیل ۱۰ هزار بار قوی از داروهای شیمی درمانی در کشتن سلولها و تومورهای سرطانی، توقف تشکیل تومورهای جدید و سالم نگه داشتن سلول ها است
توجه کنید : مصرف بیش از حد زنجبیل میتواند مضر باشد

● افرادی که گوشت مصرف نمی کنند بهتر است از

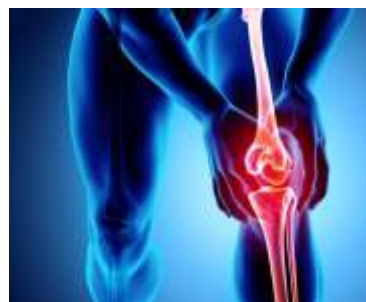
لپه استفاده نمایند



لپه حاوی مواد مغذی مثل ویتامین های B۱ ، B۶ و اسید فولیک می باشد.

لپه اگر خیلی پخته شود، ویتامین های گروه B آن از بین خواهند رفت زیرا این ویتامین ها در برابر حرارت پایدار نیستند.

✓ درمان درد زانو



۱- یک قاشق کاه جو و گل محمدی، با آبجوش به زانو بخور دهید

۲- کوهان شتر، پودر روناس با پودر گل خطمی، و صابون پیچ رنده شده مخلوط کنید، به زانو بمالید

۳- پیه بز را با آرد جو ، صابون پیچ رنده شده، و شیر بپزید زمانی که ولرم شد، به زانو بمالید و چند ساعت بماند.

◆ نقش حیاتی ویتامین D در پیشگیری از ام اس

عضو کمیته علمی انجمن ام اس ایران:

◆ شیوع بیماری ام اس در زنان سه برابر مردان است.

◆ کمبود ویتامین D، برخی ویروس ها، عوامل ژنتیکی، استرس و شرایط محیطی از مهم ترین عوامل مؤثر در بروز ام اس هستند.

◆ خستگی مزمن، اختلال حافظه، افسردگی، حساسیت به گرما، تاری دید، دوبینی، گزگز دست و پا جمله نشانه های این بیماری هستند.

◆ اگر فردی روزانه فقط ۱۵ دقیقه صورت و دستان خود را در معرض نور آفتاب قرار دهد، نیاز بدن به ویتامین D تا حد زیادی تأمین می شود.

◆ افراد دارای کمبود ویتامین D، می توانند از قرص آن استفاده کنند.

عدد فشار خون مناسب هر سن

 ۱۹ تا ۲۴ سالگی: ۱۱۷ بر روی ۷۷	 ۲۵ تا ۲۹ سالگی: ۱۲۰ بر روی ۷۹	 ۳۰ تا ۳۹ سالگی: ۱۲۲ بر روی ۸۱
 ۲۰ تا ۲۹ سالگی: ۱۲۳ بر روی ۸۲	 ۳۰ تا ۳۹ سالگی: ۱۲۵ بر روی ۸۳	 ۴۰ تا ۴۹ سالگی: ۱۲۷ بر روی ۸۴
 ۵۰ تا ۵۹ سالگی: ۱۳۱ بر روی ۸۶	 ۶۰ تا ۶۹ سالگی: ۱۳۴ بر روی ۸۷	 ۷۰ تا ۷۹ سالگی: ۱۳۴ بر روی ۸۷

بهبود دیابت



◆ دم کرده یک قاشق چای خوری تخم کرفس در یک فنجان آب جوش برای افراد دیابتی مفید است.

صدور کارت سوخت کمتر از نیم ساعت!

متقاضیان کارت هوشمند سوخت دیگر نیازی به مراجعه حضوری به دفاتر پلیس ۱۰ ندارند و با ورود به سامانه fcs.niopdc.ir درخواست خود را ثبت می کنند.

مصرف این ۳ دمنوش ۴۰ سال جوان تران می کند



چای سبز

تحقیقات نشان می دهد چای سبز خطر ابتلا به سرطان پوست را کاهش می دهد. «کاتچین» موجود در چای سبز التهابات پوستی ناشی از پیری را کاهش می دهد. از طرفی، این ماده پوست را از آفتاب سوختگی محافظت کرده و آثار منفی اشعه UV خورشید را روی پوست می زداید.

چای بابونه

در میان دمنوش ها و چای های گیاهی، بابونه از شهرت بالایی برای درمان بیماری های پوستی برخوردار بوده و سال هاست که برای درمان خشکی پوست، ترک پوست و حتی برای درمان آکنه ها استفاده می شود. چای بابونه حتی برای درمان پوست های جوشدار و ملتهب نیز مفید است.

چای رویبوس یا چای قرمز

چای رویبوس یا چای قرمز که از بوته های قرمز آفریقایی جنوبی استخراج می شود، بدون کافئین است. خانم هایی که نمی خواهند کافئین بدنشان زیاد شود، می توانند از این نوشیدنی مفرح برای رطوبت دهی به پوستشان بهره ببرند.

❖ دم کرده ۲۰ گرم مریم گلی در یک لیتر آب جوش کاهش دهنده قند خون

معروف ترین سبزی ضد سرطان را بشناسید



❖ مصرف کلم بروکلی مانع از گسترش سلول های سرطانی به ویژه در قفسه سینه می شود. همچنین بینایی را تقویت کرده، دوستدار گوارش است و کلسترول را کاهش می دهد.

کدوم بطری های پلاستیکی رو میشه چندبار استفاده کرد؟



اگرچه بطری پلاستیکیون علامت های LDPE، PP یا HDPE رو داره، خیالتون راحت باشه! این بطری ها برای فریز کردن آب و مصرف چندباره مناسب.

ویتامین هات رو درست و به موقع بخور تا بیشترین جذب و تأثیر رو داشته باشن!



❖ صبح ناشتا: ویتامین C، اسید فولیک

❖ صبح یا ظهر: B۱۲، ب کمپلکس

□ همراه غذا: D، E، امگا ۳

⌚ بعد ناهار: زینک (۱-۲ ساعت بعدش)

خطر ایست قلبی با مصرف این دو مسکن!



مصرف داروهای «دیکلوفناک» و «ایبوپروفن» موجب انقباض شریانهای قلب، لخته شدن و افزایش فشار خون و در نهایت باعث سکته قلبی میشوند! از مصرف خودسر و بدون تجویز پزشک به شدت خودداری کنید!!

درمان قطعی و معجزه آسای بیماری دیابت



❖ برای تمام کسانی که بیماری قند یا دیابت دارند ارسال کنید!

❖ یک دانشمند آمریکایی با استفاده از چهار عدد گیاه بامیه بیماری دیابت ۱۱۵ نفر را درمان قطعی کرد

❖ چهار عدد بامیه سبز را از وسط نصف کنید

❖ ساعت ۶ بعد از ظهر درون یک لیوان آب سرد تمیز قرار دهید و تا فردا ۶ صبح درون آب بماند و صبح مایع درون لیوان را ناشتا قبل از صبحانه میل نمایید
این کار را به مدت ده روز حتماً بی وقفه انجام دهید و بعد از ده روز قند خود را چک کنید. حتماً شگفت زده خواهید شد.

۷ خاصیت شگفت انگیز هندوانه



❖ افزایش سیستم ایمنی

❖ تقویت سلامت قلب

❖ تسکین دردهای عضلانی

❖ جلوگیری از تشکیل سنگ کلیه

❖ کمک به هیدراتاسیون، هضم و سم زدایی

❖ مقابله با سلول‌های سرطانی

❖ محافظت از سلامت پوست

از خرید خیارهایی که پوست آن‌ها زیاد براق است

پرهیز کنید ...



چون ۲ علت دارد یا بخاطر زدن موم به خیار براق شده و یا بخاطر پرورش خیار با نیترات!
نیترات باعث بیماری‌هایی از قبیل کم‌خونی، انواع سرطان‌ها می‌شود!

خواب آلودگی در فصل بهار



❖ خوردن روزانه ۳ عدد خرما شما را از خواب آلودگی در فصل بهار نجات می‌دهد

❖ خوردن ۳ خرما در روز ویتامین کل بدن را تامین، کبد را از سموم پاک، کم‌خونی را درمان و پوسیدگی دندان را از بین می‌برد

همچنین حجم ادرار را افزایش می‌دهد و از ابتلا به سنگ کلیه جلوگیری می‌کند.

دفع سموم بدن از پا با شست و شوی نمکی



مواد اولیه

یک دوم فنجان نمک سنگ

یک چهارم فنجان نمک دریا

یک چهارم فنجان جوش شیرین

یک دوم فنجان سرکه سیب

در صورت نیاز روغن زیتون یا نارگیل

دستورالعمل

همه ی مواد به جز سرکه را با هم ترکیب و داخل وان حمام که پر از آب جوش است بریزید بعد از اینکه مواد حل شد به آن آب گرم و سرکه سیب اضافه کنید. پاها را تقریباً حدود نیم ساعت در آن خیس کنید. وقتی شستشوی پاها تمام شد ممکن است احساس خستگی و ضعف کنید ناراحت نباشید این نشانه حرکت سموم از داخل بدن است.

خواص بی نظیر چای به



کمک به تنظیم فشار خون

کمک به درمان مشکلات گوارشی

جلوگیری و کاهش ریزش مو

کاهش اضطراب

آرام‌بخش و نشاط‌آور

کمک به کاهش وزن

کمک به درمان زخم معده

تقویت سیستم ایمنی بدن

کاهش علائم بازگشت اسید معده

افزایش سلامت و زیبایی پوست

ترکیب خاکشیر با آب سرد و گرم و درمان متفاوت!



اگر خاکشیر در آب سرد ترکیب و میل گردد سبب درمان اسهال و اگر در آب گرم ترکیب و میل شود سبب درمان یبوست می‌گردد.

خواص تخمه‌ها:



تخمه‌ها مثل ماهی سرشار امگا ۳ اند که کاهش بی‌نظمی ضربان قلب می‌شود.

تخم آفتابگردان:

انرژی ساز

تخم هندوانه:

استخوان ساز

تخم خربزه:

خونساز

تخم کدو:

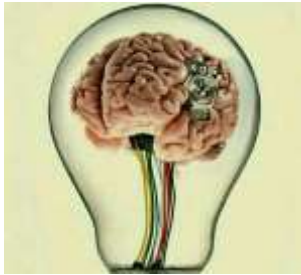
افزایش هوش

چای گل محمدی



چای گل محمدی باعث کاهش دمای بدن می‌شود و تب را کاهش می‌دهد و از تشدید عفونت جلوگیری می‌کند. گل محمدی سبب درمان عفونت دستگاه ادراری، کاهش التهاب مثانه و تسکین درد آن می‌شود بنابراین نوشیدن هر روز سه یا چهار فنجان چای گل محمدی بیماری‌های عفونی دستگاه ادراری را درمان می‌کند. گل محمدی

چرا مغز خود را به چالش بکشیم؟



▼ تا عصب‌ها مجبور شوند مسیرهای جدید بسازند

ساعت را برعکس ببندید

با دست دیگر مسواک بزنید

با دست مخالف صبحانه بخورید

اینکار ظرفیت مغز و حافظه را زیاد می‌کند.

۵ نشانه افسردگی مزمن که نباید نادیده بگیرید



◆ افسردگی مزمن یا اختلال افسردگی مداوم (Dysthymia)، یک نوع افسردگی بلندمدت است که حداقل دو سال ادامه پیدا می‌کند و میتواند روی زندگی فرد تأثیر جدی بگذارد

کدام مسکن برای کدام درد مناسبه؟



هر مسکنی برای هر دردی مناسب نیست X ⚠

مسکنی که دندان درد را خوب میکنه، تب را پایین نمیاره. ژلوفن و کدئین برای هر دردی مناسب نیست!!

□ پیروکسیکام ☞ ضد التهاب، ضد درد، تب‌بر

□ مگنامیک اسید ☞ دردهای قاعدگی، دندان درد

□ ناپروکسن ☞ ضد درد، ضد التهاب با عوارض کمتر

● نوافن ☞ دندان درد، سردرد، دردهای عضلانی -

مفصلی

● ژلوفن ☞ ضد التهاب، ضد درد و سردردهای میگرنی

□ ایبوپروفن ☞ آرتريت، درد پس از کشیدن دندان،

ضدتب

○ استامینوفن ☞ ضد درد، ضد تب

□ استامینوفن_کدئین ☞ ضد سرفه، مسکن برای

دردهای متوسط

● آسپیرین (آ. اس. آ) ☞ ضد درد غیرمخدر، تب‌بر،

ضد التهاب، ضد لخته خون

□ آکسار (آ.ث.آ) ☞ ضد درد، ضد تب، ضد میگرن

□ ایبوپروفن ☞ آرتريت، درد پس از کشیدن دندان،

ضدتب

از دیگر خواص جدوار



مفید برای تنگی مجاری ادرار و رافع اخلاط متعفن.

معالجه امراض مغزی و اعصاب مثل صرع، فلج، لقوه،

رعشه و رفع سستی و بی حسی اعصاب و عضلات.

اشتها آور و چاق کننده بدن.

تقویت کننده دندان.

باز کننده، لطیف کننده، حل کننده و اعتدال بخش و

باعث افزایش انرژی و نشاط در طول روز می شود.

خواص عجیب تخم مرغ



- بهبود کلسترول خون
 - کاهش بیماری قلبی
 - کاهش وزن
 - بهبود سلامت چشم
 - بهبود عملکرد مغز
 - دریافت امگا ۳
 - کاهش استرس
- ☞ برای صبحانه بسیار عالی

درد مفاصل



- ◆ برشی کوچک از زنجبیل را درون نصف استکان روغن زیتون رنده کنید ؛ این ترکیب بمدت ۶ روز بماند، سپس موضعی استفاده کنید!
- درمان درد
- ☑ □ زانو
 - ☑ □ آرنج
 - ☑ □ مچ دست و پا

۵ ویتامینی که سبب افزایش هوش می‌شوند:



◆ 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.