

مجله شماره (۸)

بهمن ماه ۱۴۰۳

شامل: داستان، شعر، گاردستی، آشپزی،
نکات مهم خانه داری و تازه های علم



به نام خدا

مجله شماره (۸) بهمن ماه ۱۴۰۳

انتشارات مانا ایده

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۳	داستان
۱۱	شعر
۳۰	کاردستی
۳۶	آشپزی و شیرینی‌پزی
۴۲	نکات خانه‌داری
۴۷	تازه‌های علم

مُجْتَبَى هَاتَفَى آردگانى:

داستان اول

بعد از اینکه آخرین مهمان ها هم رفتند، وارد خانه شدم. نفس عمیقی کشیدم و از پدر و مادرم بابت این جشن تولد تشکر کردم. روی میبل نشستم و خواستم موبایلم را از روی میز بردارم، اما بسته عجیبی را کنارش دیدم. بسته ای که رویش ایموجی های مختلفی کشیده شده بود. خنده، صورت کج و کوله، قهقهه، دلکک و... بسته را برداشتم و تکان دادم. خیلی سبک بود و حس کردم چیزی به را باز کردم و کاغذ تا شده ای را دیدم. کاغذ را برداشتم و باز کردم. برادر کوچکم یک نقاشی قشنگ برایم کشیده بود. لداخلش نیست. آرام کاغذ کادوی روی جعبه را پاره کردم. یک جعبه مقوایی بود که رویش تولدت مبارک نوشته شده بود. جعبه‌خندی روی لبم نشست. رفتم توی اتاق و دیدم که خوابیده. پیشانی اش را بوسیدم و نقاشی را توی طبقه کتابخانه ام گذاشتم.

داستان دوم

حواسم به جاده بود و داشتم رانندگی می کردم که یکدفعه صدای تلفنم آمد. همسرم پیام داده بود. ایستادم تا ببینم چه گفته. گفته بود که زود به خانه برگردم؛ چون شب قرار است به خانه مادرش برویم. برایش باشه ای فرستادم و حرکت کردم. کمی جلوتر، خانمی با پاکت ها و بچه های جورواجور ایستاده بود. دست دراز کرده بود و پشت سر هم مستقیم را تکرار می کرد. جلوی نگاه داشتم، صندوق را زدم و پیاده شدم تا در گذاشتن وسایلم در صندوق کمک کنم. وقتی سوار شدم، صدای موزیک را کمی بیشتر کردم تا حس خوبی ایجاد شود. بچه هایم قد و نیم قد بودند. کوچکترینشان را در بغل گرفته بود و بزرگترینشان، روی صندلی جلو نشسته بود. چند دقیقه بعد، گفت که پیاده می شود. ترمز کردم و کنار خیابان ایستادم. صندوق را زدم و وسایلم را کنار جدول گذاشتم. از کیف پولش پولی بیرون آورد و به دستم داد. بعد هم تشکر کرد و رفت. دوباره سوار ماشین شدم و حرکت کردم. داشتم به طرف خانه می رفتم که یکدفعه صدایی شنیدم. صدا از صندلی عقب بود. سرم را برگرداندم و با تعجب به پسری که روی صندلی نشسته

بود نگاه کردم. پسر چشم هایش را مالید و پرسید مامانم کجاست؟

+ مامانت؟ تو چرا پیاده نشدی؟

- خوابیده بودم.

+ شماره مامانتو داری؟

- نه

+ آدرس خونتونو بلدی؟

- نه!

+ خب من چجوری مامانتو پیدا کنم!؟

همینطور داشتم فکر می کردم که یکدفعه تلفنم به

صدا در آمد. همسرم بود که داشت زنگ می زد. رد تماس

کردم و کنار خیابان ایستادم. همسرم دوباره و دوباره و

دوباره زنگ زد؛ ولی هر بار رد تماس می کردم. پیام دادم

که فعلا کار دارم و نمی توانم جواب دهم. دوباره پیام دام

که فکر نکنم بتونم به موقع خودمو برسونم. پس نمیتونیم

بریم خونه مامانت. همسرم پیام داد باشه. راه رفته را

برگشتم تا بتوانم خانه پسرک را پیدا کنم. بعد هم به خانه

خودم رفتم. داشتم فکر می کردم که همسرم چقدر از

دستم ناراحت است. وقتی وارد خانه شدم، همسرم را

مقابل خود دیدم. بسیار شرمنده بودم؛ اما همسرم

لبخندی زد و گفت که عیبی ندارد و یک شب دیگر به

خانه مادرم می رویم.

داستان سوم

با همه خداحافظی کرد و از کارگاه بیرون آمد. هنوز چند

قدم برنداشته بود که تلفنش به صدا درآمد. شماره

ناشناس بود، اما جواب داد. با فرد پشت خط احوالپرسی

کرد و بعد با جملات عجیب و غریبی روبرو شد.

- شما آقای قانعی هستین؟

+ بله.

- تبریک میگم. شما توی قرعه کشی بانک ما برنده شدین.

+ بله؟

- شما تو قرعه کشی برنده شدین.

+ جدی می گین؟ یا دارین شوخی می کنین؟

- نه قربان جدی میگم. شما از فردا به مدت سه روز فرصت دارید بیان و جایزتونو بگیریدین.
+ ممنون. خدانگهدار.
- خداحافظ.

مرد که حسابی شوکه و خوشحال شده بود، می خواست به همسرش زنگ بزند و او را هم خوشحال کند؛ اما زنگ نزد. به خانه رفت و خیلی عادی رفتار کرد. انگار که هیچ اتفاقی نیفتاده. همسرش شام بسیار خوشمزه ای پخته بود. سفره را پهن و ترشی و ماست و سبزی را روی آن چیده بود. هر دو دلی از عزا درآوردند و ساعتی بعد، به رخت خواب رفتند. صبح روز بعد، مرد رفت و جایزه اش را گرفت. مقدارش آنقدر بود که نمی توانست صفرهایش را بشمارد. با مقداری از آن پول، برای همسرش سکه خرید. بعد هم او را به محضرخانه برد و طلاق داد. همسرش بسیار بسیار ناراحت بود. با آنکه فرزندی نداشتند، اما نمیخواست زندگی اش از هم بپاشد. هرچه از او می پرسید چه کار بدی از او سرزده که می خواهد طلاقش دهد، هیچی نمی گفت. فقط می خواست او را طلاق دهد. بعد از طلاق همسرش، به خانه معشوقه قبلی اش رفت. فکر می کرد چون الان پولدار شده، معشوقه اش حتما جواب مثبت می دهد؛ اما نه تنها جواب مثبت نگرفت، بلکه پول هایش را هم گرفتند. از بانک زنگ زدند و گفتند که پول را اشتباهی به او داده اند و کس دیگری در قرعه کشی برنده شده.

داستان چهارم

به اتفاق عیال، رفته بودیم فرش بینیم؛ چون ساخت خانه به اتمام رسیده بود و بیش از این جایز نبود که کف خانه لخت و عریان باشد. همین که وارد شدیم، زرق و برق فرش ها چشممان را زد. آنقدر نو و تمیز بودند که نور لامپ را بازتاب می کردند. هر فرش، رنگ و طرح خاص خودش را داشت؛ یکی طرح گل، یکی طرح بته جقه و یکی دیگر حاصل اجتماع چند طرح مختلف. صاحب مغازه همان اول که ما را دید، از جایش بلند شد و به استقبالمان آمد. بعد از سلام و خوش آمد گویی، مانند هر مغازه دار دیگری، شروع کرد به تعریف و تمجید از فرش ها: جناب، فرش های این قسمت ماشینی اصیل هستند؛ یعنی با فرش های ماشینی مغازه های دیگر فرق دارند. جنسشان از ابریشم و پنبه هم نرم تر است. طراحی

این فرش ها با طراحی تمام فرش های این منطقه فرق دارد. می توانم به جرئت بگویم که بهترین فرش های ماشینی را در مغازه ام دارم. لطفا دستتان را روی فرش بکشید تا متوجه حرف هایم شوید.

من هرچه می گفتم حرفتان را قبول دارم و متوجه شدم، گوشش بدهکار نبود و می گفت الا و بلا باید دستی روی فرش بکشید. ناچار دستم را روی فرش گذاشتم و آرام به این طرف و آن طرف کشیدم. فرش نرمی بود، ولی به گرد پای پنبه و ابریشم هم نمی رسید! فهمیدم که می خواهد سرم را شیره بمالد؛ برای همین گفتم: قربان، لطفا فرش های دستباف را نشانمان دهید که از نظر من خیلی زیباتر هستند و در بین شجره نامه فرش ها، شاهکار خوانده می شوند. خانمم تا این حرف ها را شنید، نیشگونی به پهلویم گرفت و گفت: این چه حرفی است که می زنی؟ مگر توی خانه قرار نگذاشتیم فرش ماشینی بگیریم؟

- عزیزم، فرش های ماشینی اینجا از کف دست پنبه بسته من هم سفت تر هست! در این موقعیت، من بهتر دانستم که فرش دستباف ببینیم. اگر خوب نبود، می رویم به مغازه بعدی.

صاحب مغازه که تقریباً متوجه حرف های ما شده بود و خیلی دلش می خواست یک فرش ماشینی به ما ببیندازد، گفت: قربانتان گردم، این فرش هنوز خیلی نو هست. برای اینکه نرم شود باید پا بخورد.

- بله بله، درست می فرمایید؛ ولی فرش دستباف چیز دیگری است!

- فرش های دستباف که جای خود دارند، ولی این فرش های ماشینی خیلی بهتر هستند. لطفا روی فرش راه بروید تا متوجه حرفم بشوید.

- نه ممنون، نیازی به راه رفتن نیست.

- قربان، اصلاً امکان ندارد. شما قرار است یک عمر روی این فرش راه بروید. باید اول امتحان کنید تا خیالتان راحت باشد.

- خیلی ممنون، ولی من فرش دستباف را بیشتر می پسندم.

از صاحب مغازه خواهش و التماس، از من اکراه و نه گفتن. تازه، خانمم هم با صاحب مغازه همراه شده بود و می گفت راه برو، شاید نظرت عوض شد! در حالی که داشتم خشمم را به زور قورت می دادم، کفشم را بیرون

خشک شود؛ ولی پشت بام خانه ما هنوز تکمیل نیست و خیلی کار دارد.

- می توانید فرش را بدهید بشویند. چند کوچه بالاتر از مغازه من، یک قالیشویی بسیار بسیار مجهز و پیشرفته وجود دارد که ظرف چهار روز، فرش هایتان را تحویل می دهند.

- نظرتان بسیار عالی است؛ ولی بودجه ما برای اینکار کافی نیست. نظر دیگری هم دارید؟

- خیر قربان، اما لطفا شماره تان را به من بدهید تا به محض به یاد آوردن راه حل، با شما تماس بگیرم.

- چشم. اکنون می شود برویم و فرش های دستباف مغازه تان را ببینیم؟

خانم دوباره نیشگونی گرفت و آرام گفت: من خیلی خسته ام. برویم فردا بیاییم.

- چند دقیقه ای بیشتر نمی شود. اینهمه صبر کردیم تا فرش های دستبافش را ببینیم؛ حالا می گویی برویم؟! دوباره از صاحب مغازه خواستم که فرش های دستبافش را نشانمان دهد؛ اما او در کمال خجالت و شرمندگی گفت که مغازه اش فرش دستباف ندارد!

داستان پنجم

کیفش را روی میز گذاشت و خودش را روی تخت انداخت. قبل از اینکه چشم هایش بسته شود، یک بسته پستی بزرگ را کنار در اتاق دید. از خودش پرسید یعنی توش چیه؟ یکدفعه به یاد دیالوگ توش موزه علی صادقی افتاد! از جایش بلند شد و به سمت بسته رفت. با احتیاط فراوان در آن را باز کرد. بسته پر بود از گلوله های پنبه ای. تنها چیزی که از توی آن پیدا کرد، یک نامه بود. توی نامه نوشته بود: «سلام آجی گلم. امیدوارم حالت خوب باشه. منم خوبم. همینطور که میدونی سرم خیلی شلوغه؛ برای همین نمیتونم برای تولدت پیام ایران. خواستم تولدت رو اینجا تبریک بگم. در ضمن، پنجره رو باز نذار که هوای سرد نیاد تو. برو پنجره اتاقتو ببند». او که خیلی از خواندن این نامه تعجب کرده بود، به سمت پنجره اتاقش رفت تا ببیند باز است یا نه. پرده را کنار زد و با پنجره بسته مواجه شد. تا پنجره را باز کرد، یک گلوله برفی به صورتش برخورد کرد. صدای قهقهه مردانه ای بلند شد. او که خیلی عصبانی بود، برف را از صورتش پاک کرد تا به حساب آن مرد برسد؛ اما تا او را دید،

آوردم و روی فرش ایستادم. چند قدمی که برداشتم، مطمئن شدم که مردک علاوه بر شیره مالیدن، می خواهد کلاه هم سرم بگذارد! خواستم بدون تلخی و ناراحتی زهرم را بریزم؛ برای همین گفتم: قدری نرم است، قدری سفت. به گمانم نظر شما درست است و اگر پا بخورد، نرم می شود؛ ولی خیلی زمانبر است!

- قربان، شما اگر این فرش را بعد از یکسال پا خوردن بدهید بشویند، مطمئنم نرمی اش مانند نرمی حریر می شود.

- خب مسئله همین است. یکسال راه رفتن روی این فرش، علاوه بر اینکه باعث تاول زدن کف پا می شود، درد کمر و زانو را هم بیشتر می کند! خانه ما هم که محل رفت و آمد افراد مسن زیادی است. بهتر است برویم و فرش های دستبافتان را ببینیم.

- نه قربان. اصلا امکان ندارد من مسئله شما را بدون جواب بگذارم. اندکی صبر کنید تا راه نرمی زودتر فرش را برایتان پیدا کنم.

سپس چهار نعل به طرف تلفن رفت و به فردی زنگ زد. بعد از چند دقیقه صحبت کردن، تلفن را قطع کرد و گفت: عرض نکردم؟ راه حل را با کمک یکی از اساتید فرش یافتیم. شما باید چند جوان سریع و فرز و پر انرژی پیدا کنید تا روی فرش وورجه وورجه کنند و یک شبه فرشتان نرم شود؛ همین!

- آخر من چگونه چند جوان پیدا کنم؟ آن هم سریع و فرز؟ تازه، اگر هم کسی با این مشخصات پیدا شود، حاضر نیست چنین کاری را مفت و مجانی انجام دهد؛ چون کاری بسیار مشکل است و من هم نمی خواهم خرجم زیاد شود. متوجه اید؟

- بله قربان. بنده راه حل دیگری هم دارم. می توانید فرش را به محض خرید بشوید. توجه کرده اید که وقتی لباس هایمان را می شوئیم، چقدر نرم و لطیف می شوند؟ فرش هم همجنس لباس است. وقتی چند بار شسته شود، نرم و لطیف می شود و راه رفتن روی آن، مانند راه رفتن روی ابرها می شود.

- جناب، شما خودتان مستحضر هستید که شستن فرش، چقدر زمانبر است و به چند نفر نیاز دارد. تازه، ما می خواهیم از یک نوع فرش، پنج تا ببریم. شستن پنج فرش بسیار سخت است و حداقل یک هفته زمان می برد. علاوه بر این، باید فرش را روی بام پهن کنیم تا آفتاب بخورد و

جمله‌ای است که می‌آید و می‌رود، اما معنایش همیشه در ذهن می‌ماند.»

چشمانش، خاکستری بود، مثل افقی که خورشید پیش از غروب بر دریا نقش می‌زند. گفت: «وقتی کنار دریا ایستاده‌ای، گویی تمام دنیا در حال نوشتن است. هر موج، قلمی است که خطی تازه بر ساحل می‌کشد، اما هیچ‌کدام نمی‌مانند. دریا هرگز چیزی را نگه نمی‌دارد. فقط می‌آید و می‌برد.»

از او پرسیدم: «اگر داستانی از دریا بنویسی، چه می‌گویی؟»

لبخند زد؛ لبخندی که شبیه شکفتن آرام یک ستاره بر شب دریا بود. گفت: «نمی‌نویسم. دریا چیزی نیست که نوشته شود. اما اگر بخواهم، داستانم درباره شن‌هایی خواهد بود که جای پای کسی را نگه می‌دارند، حتی اگر آب آن‌ها را بشوید. درباره پرندگانی که می‌دانند بازگشت به دریا، همیشه راه‌هایی است.»

به او گفتم: «تو شبیه همان دریا هستی. هر نگاهت یک موج است که با خودش معنا می‌آورد و هر سکوتت، ساحلی که تمام دنیا می‌خواهد در آن آرام بگیرد. اما تو، مثل دریا، آزاد و ناپیدا می‌مانی. نه می‌توان تسخیرت کرد و نه درک شدی تا انتها.»

آن شب، فهمیدم که او خودِ دریا بود؛ پر از راز، پر از شکوه. و من تنها یک قایق کوچک بودم که بی‌هدف، در عمق نگاهش گم شدم.

برنده‌های هفت‌رنگ و حکمت طبیعت - هما تیمورنژاد

در دل جنگلی وسیع و زیبا، هفت پرنده رنگارنگ زندگی می‌کردند. هر کدام از این پرنده‌ها می‌خواستند ثابت کنند که رنگشان از همه زیباتر است. و اسم آن‌ها برگرفته از رنگ پرهايشان بود: سرخ، نارنجی، زرد، سبز، آبی، نیلی و بنفش.

یک روز تصمیم گرفتند که مسابقه‌ای برگزار کنند تا بهترین و زیباترین رنگ را تعیین کنند.

سرخ پرهايش را گشود و به سوی دشت وسیعی که پر از گل‌های شقایق بود پرواز کرد. هر بار که بال‌های سرخ‌اش تکان می‌خورد، گل‌ها یکی یکی شکوفا می‌شدند و دشت به رنگ سرخ می‌درخشید. سرخ با غرور گفت:

به سالن و بیمارها انداخت و گفت این چه وضعیه چرا ماسک نزدین اینجا کلینیک عفونیه هرکی ماسک نداره نیاد تو. صدای شترق در تقریبا همه حتا خانم چادری که پشت در بود را برای چند لحظه میخکوب کرد دوباره پیچ پیچ‌ها این چه برخورداریه خانوم برو تو خانم چادری دستگیره در را حرکت داد در آرام باز شد زن باپیچه اش خزید تو ودر تاریک روشن مطب ناپدید شد دقیقه‌ها کند وکندتر می‌گذشتند و من همچنان در صف انتظار نشسته بودم که شاید داستان معجزه گر دکتر درد والم را به یکباره از وجودم بشوید وپاک کند ولی زهی خیال باطل با رفتن یک بیمارو بیرون آمدن او ده نفر دیگر سروکله شان پیدا میشد شماره فلان و بهمان بلاخره طاقت از کف دادم و بی خیال شماره و عدد به پشت در مطب رفتم وچند ضربه به در زدم چند لحظه گذشت و در باز شد و خانم دکتر پدیدار گشت چیه چی شده؟ چرا در میزنی؟ با استیصال کاغذ نوبت رانشانش دادم و گفتم ببخشید ببینین نوبتم شده حالم خیلی بده هی میان تو منم میخوام بیام خانم دکتر انگشتش را به سمتم گرفت و گفت اینجا جای حال بد نیست هر کی حالش بده بره اورژانس.. در مطب چنان بهم خورد وبعد لحظاتی سکوت و سکوت ومن دراین فکر بودم که تا قبل از من هیچکس حالش بد نبوده؟!

الف. نون

او را در کتابفروشی‌ای یافتم که سکوتش، صدای امواج دوردستی بود؛ انگار تمام کتاب‌ها به جای کلمات، صدف‌هایی بودند که قصه دریا را در گوش جهان زمزمه می‌کردند. میان قفسه‌های چوبی و سایه‌های لرزان چراغ‌ها، او کتابی قدیمی را می‌گشود، گویی هر صفحه‌اش موجی بود که او قبلاً در ساحلی دور لمس کرده بود. دستانش که روی جلد فرسوده می‌لغزید، شبیه لمس باد بر سطح آب‌های آرام بود، و من تنها نظاره‌گر این جادوی بی‌پایان ماندم.

وقتی از کافه‌ای با دیوارهای تاریک و پنجره‌های بارانی عبور کردیم، او برایم از دریا گفت. از بیکرانگی‌اش که گویی به خواب‌هایش نفوذ کرده و از صدای موج‌هایی که در هر گوشه سکوت، زنده بودند. او گفت: «دریا شبیه کتابی است که نمی‌توان تا انتهایش خواند. هر موج،

بعد از اینکه هر پرنده نمایش خود را به پایان رساند، همه منتظر بودند که ببینند چه کسی از همه زیباتر است. اما هنوز هیچ کدام نتوانسته بودند به نتیجه‌ای برسند. در این لحظه، حکیم جنگل که در میان درختان بزرگ جنگل زندگی می‌کرد، به آرامی به نزد پرنده‌ها آمد و گفت:

"چرا با هم رقابت می‌کنید؟ هر کدام از شما زیبایی، اما هیچ کدام از شما بدون دیگری کامل نیستید. زیبایی واقعی زمانی است که همه‌ی شما در کنار هم قرار بگیرید. طبیعت همین‌طور است. تک تک شما بخشی از یک منظره‌ی بی‌نظیر و شگفت‌انگیز هستید."

پرنده‌ها با دقت به حرف‌های حکیم گوش دادند و تازه فهمیدند که زیبایی واقعی در کنار هم بودن است.

همه با هم به سمت آسمان پرواز کردند، اما به محض اینکه به آسمان رسیدند، ناگهان همه‌ی رنگ‌ها با هم درخشان شدند. چیزی عجیب در آسمان در حال شکل‌گرفتن بود. همان‌طور که پرنده‌ها در کنار هم پرواز می‌کردند، همه رنگ‌ها به‌طور هماهنگ در آسمان به هم پیوستند. در همان لحظه، یک پدیده‌ی خارق‌العاده در آسمان به‌وجود آمد.

جنگل با حیرت نگاه می‌کرد که چگونه رنگ‌های سرخ، نارنجی، زرد، سبز، آبی، نیلی و بنفش در کنار هم قرار گرفته و یک قوس درخشان و باشکوه را تشکیل دادند. تمامی حیوانات جنگل، از کوچک‌ترین تا بزرگ‌ترین، شگفت‌زده به این پدیده نگریستند.

یک رنگین‌کمان عظیم و خیره‌کننده در آسمان شکل گرفت، رنگ‌ها به‌طور هماهنگ و زیبا در کنار هم قرار گرفتند. همگی فهمیدند که این زیبایی زمانی کامل می‌شود که همه در کنار هم باشند.

حیوانات جنگل با شادی و حیرت شروع به جشن گرفتن کردند. آن‌ها از حکمت طبیعت آگاه شده بودند: تنها زمانی که همه چیز در هماهنگی با هم قرار گیرد، زیبایی واقعی خلق می‌شود.

تلنگر - خاطره یک روز من (ن. طالبی)

یک روز سرد زمستانی، کلاغی بامن صحبت کرد... امروز در هوای آلوده اصفهان برای خرید بیرون رفتم نگاهی به آسمان کردم خبری از آبی فیروزه‌ایش

"رنگ من، رنگ زندگی و شور است. نگاه کنید، دشت به عشق من شکوفا می‌شود!"

نارنجی به درختان پاییزی پرواز کرد، جایی که برگ‌ها به رنگ نارنجی و طلایی در آمده بودند. هر قدم که او بر می‌داشت، برگ‌ها به رقص درمی‌آمدند. نارنجی با لبخند گفت:

"رنگ من گرما و آرامش است. پاییز با من زنده می‌شود، اینجا جایی است که آرامش در هوا می‌رقصد."

زرد به سوی آسمان پرواز کرد. پرهایش در نور خورشید می‌درخشیدند و زمانی که شب فرا رسید، به سوی ماه و ستارگان پرواز کرد. نور زرد به ماه و ستارگان جان می‌بخشید و آسمان شب را روشن می‌کرد. زرد با صدای دل‌نشین گفت:

"من نور هر زمان و مکانم. خورشید، ماه و ستاره‌ها همه از من الهام می‌گیرند. من امید و روشنی برای هر موجود هستم."

سبز به سمت تپه‌های پر از علف و درختان همیشه‌سبز کاج پرواز کرد. با هر حرکت بال‌هایش، زمین دوباره جان می‌گرفت و علف‌ها و درخت‌ها سبزتر می‌شدند. سبز با آرامش گفت:

"رنگ من زندگی است. من درختان و علف‌ها را زنده می‌کنم. طبیعت با من همیشه جوان می‌ماند."

آبی به سوی آسمان بلند پرواز کرد و پرهایش در آسمان پخش شدند. در آسمان او هیچ چیزی نمی‌توانست به اندازه‌ی عمق و وسعت آبی‌اش درخشان باشد. آبی با صدای نرم و لطیف گفت:

"من عمق آسمان‌ها و بی‌کرانگی را نمایان می‌کنم. در من امید و رویاها در هم می‌آمیزند."

نیلی به سوی اقیانوس‌های بی‌کران پرواز کرد. پرهایش در آب دریا و زیر نور غروب درخشیدند. اقیانوس نیلی بود و نیلی دریا را زنده کرده بود. نیلی با صدای آرام گفت:

"رنگ من سکوت و بی‌پایانی است. من عمق دریاها و آسمان‌های شب هستم، جایی که رازهای بی‌کران پنهان است."

بنفش به درون غاری پر از سنگ‌های قیمتی پرواز کرد. سنگ‌های آمیتیست زیبا که بیشتر از همیشه می‌درخشیدند. بنفش با وقار گفت:

"رنگ من شکوه و زیبایی است. من جواهری در دل زمین هستم که درخشش آن در دل طبیعت نمایان است."

-کلاغ زیبا برایت آب آورده ام بخور تا حالت جا بیاید.
سرش را بالا و پایین کرد، در چشمان سیاهش قدردانی
موج میزد اما بازهم آب را نخورد.

نشستم نگاهش کردم و پرسیدم تو تشنه نیستی.
تکانی به خود داد و به من فهماند که توانایی بلند شدن
ندارد، شیشه آب را نزدیکش بردم و آهسته، آهسته آب را
روی منقارش ریختم، او همانطور که آب میخورد با
چشمان رنگ شیش از من تشکر کرد.
با لبخند به او نگاه کردم و گفتم:

کلاغک، چقدر ما آدمها خود خواه هستیم به فکر هم‌نوع
خود که نیستیم هیچ به فکر موجودات زنده دیگر هم
نیستیم تو ما را ببخش.

از جای خود با ناراحتی بلندشدم و راه افتادم تا به کارهایم
برسم، به گمانم که آن کلاغ رنگ شب مرده باشد، اما ای
کاش ما آدمها کمی به فکر محیط زیست و موجودات
زنده این سرزمین هم بودیم.

مهاجر - امین سمیعی

یه ربع دیگه شیفتم تموم میشه و میتونم چند ساعتی
بخوابم. ولی دوباره باید به سرکار برم، درسته برای رسیدن
به اینجا زیاد سختی کشیدم، ولی ارزششو داشت؛
از اون همه استرس قاچاقی از مرز رد شدن بگیر؛ تا ۶ ماه
زندگی تو کمپ پناهنده‌ها، ولی در عوض الان برخلاف
بقیه دوستا و فامیلامون دارم توی آلمان زندگی میکنم.
خداروشکر کار دارم و یه خونه اشتراکی با چندتا کارگر
مهاجر اجاره کردم.

دیشب یه استوری از کلاب گذاشتم؛ خوبه الانم یه
استوری از غروب برلین بزارم تو پیجم ...
صدای سرکارگر: هی مهاجر، گوشیتو بزار کنار وسط کار!
دلت اخراج میخواد؟

نبوده‌همه جا خاکستری یک دست بود حتی خورشید هم
از آلودگی هوا حالش بد بود بی رمق، بی جان می‌تابید.
آنقدر هوا آلوده بود که مثل زمان مه گرفته چشم جای
رانمیدید، چشمانم مثل اینکه پیازی پوست کنده باشم و
گلویم هم از شدت آلودگی انگار غذای تندی خورده باشم
می سوخت.

بوی دود و گاز و رنگ خاکستری شهر حالم را خراب کرد.
دل‌م برای گنجشک‌ها و پرندگان در آسمان سوخت، آخر
چشمم به یک کلاغ کنار باغچه ای زیر درخت کاج افتاد،
بی حال و خمیده بود مثل آدمی که تمام بدنش درد
می‌کند به خود می‌پیچیده نفس کم می‌آورد.

نزدیکش شدم، مقابلش نشستم کمی نگاهش کردم.
چشم‌های مشکی رنگ و بی‌حالش من را یاد شبهای
سرد زمستان انداخت، مثل اینکه از من چیزی بخواهد.
می‌دانید آخر نگاهش بوی التماس میداد.

بال‌های بازش که روی زمین افتاده بود مثل پارچه
مخملی بود که دیگر آن حالت نرمی و لطافت را نداشت.
پاهایش مثل یک تکه چوب خشک شده روی زمین رها
شده بود.

قلبش مثل قلب یک گنجشک کوچک میزد و نوکش که
همچون تخم افتاد گردان بود، باز وبسته میشد.
مجدد در چشمانش نگاه کردم، چندباری چشمهای
زیبایش را باز وبسته کرد و با آن چشم‌های خسته به من
خندید.

جواب خنده او را دادم و گفتم:

-کلاغک بیچاره چی شده؟ توهم از این هوا حالت خرابه؟
سرش را تکانی داد و در چشمان من خیره نگاه کرد.
به ذهنم رسید که شاید تشنه باشد، سریع از جای خود
بلند شدم از مغازه آن طرف خیابان یک آب معدنی گرفتم
و در بشقاب یکبار مصرفی که در باغچه رها شده بود
کمی آب ریختم و گذاشتم جلوی او گفتم:

محمد رضا زادهوش

باشم باز هم رغبت نمی‌کنم یکی از آن‌ها را بردارم ورق بزنم. من کرم کتاب که این حرف را بزنم وای به بقیه... . یک روز سراغ کتاب‌های چاپ قدیم را می‌گرفتم. کتاب‌دار کتاب‌خانه صائب گفت: هر کتابی که هشت سال در قفسه بماند و امانت نرود، وجین و خمیر می‌شود. نزدیک بود سخته کنم. بله ناراحت کننده است؛ ولی یک کم دقت، کتاب به درد نخور با کتاب قدیمی فرق می‌کند. مثل خانه تاریخی که با خانه فرسوده تفاوت دارد. باید به خودم بیایم. من پدیدآورنده فکر نکنم به محض این که یک کتاب چاپ کردم، دیگر وارد تاریخ شده‌ام. چند سال بعد ممکن است کتاب من خمیر بشود و یا گوشه حیاط بیوسد. به ماندگاری هم فکر بکنم بد نیست.

یک کتاب چند جلدی چاپ کرده. متن که از خودش نیست، مجموعه رساله است. هر رساله را یک نفر نوشته و یک نفر دیگر تصحیح کرده است. معمولاً تصحیح از روی تک نسخه انجام شده که زحمتی ندارد، مثل این که یک متن را به واژه‌نگار بدهید. متون به زبان عربی است، و کسی تعریف نکرده. پس نقش دوست ما شد، گردآورنده چند رساله از چند نویسنده قدیمی که چند مصحح معاصر، آن‌ها را مثلاً تصحیح کرده‌اند. حالا باور می‌کنید که این دوست ما و دشمن فرهنگ و اندیشه، بیش از صد بار اسم خودش را در این مجموعه نوشته؟ متون را هم که گفتم، عربی است. دوست ما می‌گفت: کتابم را که در سوریه دیدم، خیلی خوش حال شدم!

دوست دیگرمان چند روز پیش مصاحبه کرده و پز کتابی را داده که به زبان عربی، تصحیح کرده. واقعا این‌ها خوش حالی دارد که عرب‌ها یک کتاب عربی چاپ ایران را داشته باشند؟ اگر هم کسی باید شادی کند، نویسندگان آن کتاب‌ها هستند، نه ما که به هر طریقی، بار خاطر شده‌ایم و اسممان را هم‌راه آن کرده‌ایم. اصلاً باید توی سرمان بزنیم که وضع اندیشه این‌گونه است، اندیشه نویسنده معاصر باید خاک شود تا یک مصحح، چند صد سال بعد آن را منتشر کند.

محمد رضا زادهوش

کتاب‌های زیادی گوشه حیاط کتاب‌خانه ملی و مرکز اسناد اصفهان ریخته بودند شکم دیوار، زیر باد و باران. هر کس دلش به حالشان می‌سوخت، اما هیچ کس برشان نمی‌داشت. هر بار، چپ چپ نگاهشان می‌کردم. یک روز با خودم فکر کردم اگر زندانی باشم و هیچ کاری نداشته

"شب‌های نیامده" - مصطفی ارشد

لبریزم
از قصه‌های نشنیده؛
شب‌های نیامده؛
ستاره‌هایی روشن که به خاموشی می‌روند؛

روحي که در دستِ تقدیر مانده است،
اشک‌های روان بر گونه‌های کودکانی که به بازی می‌روند.

لبریزم از
سکوت دشت‌ها؛ وقتی که در طوفان پناه می‌گیرند،
لبریزم از صبر، از آواز باران، از امید.

عطرِ سبزِ روحِ نابت را به آجرها بپاش

شهرِ زیبای مرا پاکیزه از تزویر کن

بهزاد سرافراز

هر کجای زندگی گم کرده بودم خویش را

در سرودن از نگاهت باز پیدایم شده
دفترم را در بغل می‌گیرم و می‌بوسمش

چون شعورت عاشقِ اشعارِ زیبایم شده

بهزاد سرافراز

روی ساحل آتشی از عشق برپا می‌کنیم

با نگاهت مثلِ یک هیزم به‌یغما می‌روم

روح من با این فنا انگار اعلا می‌شود

دودِ مستی می‌شوم تا ماه بالا می‌روم

بهزاد سرافراز

"شب‌های نیامده" - مصطفی ارشد

لبریزم
از قصه‌های نشنیده؛
شب‌های نیامده؛
ستاره‌هایی روشن که به خاموشی می‌روند؛

روحي که در دستِ تقدیر مانده است،
اشک‌های روان بر گونه‌های کودکانی که به بازی می‌روند.

لبریزم از
سکوت دشت‌ها؛ وقتی که در طوفان پناه می‌گیرند،
لبریزم از صبر، از آواز باران، از امید.

"راز مگو" - مصطفی ارشد

این راز مگو را به بگو؛
که چگونه دریا به قطره‌ای بازمی‌گردد
تا راه به سوی تو پیدا کند

محبوب من!
به من بگو
چگونه باران دوباره در دل ابر می‌شود
و چوپان در کوهستان راه خود را می‌جویند

چگونه شب‌نم صبح‌گاهی
به برگ سبز برمی‌گردد در اوج بهار

چگونه غروب در آغوش سپیده‌دم
آهی کرده و به نور صبح بدل می‌شود

برگ‌های رفته از درخت را
که شوری دوباره به سوی شاخه بازگرداند
تا راه را پیدا کنم
تا به خانه، به آغوش تو برگردم محبوب من.

هر کجای زندگی گم کرده بودم خویش را

در سرودن از نگاهت باز پیدایم شده

دقترم را در بغل می گیرم و می بوسمش

چون شعورت عاشق اشعارِ زیبایم شده

به خودم می گویم بس است

به این ماهی

اقیانوس تعارف نکن

او به دنبال تنگ است

بهزاد سرافراز

سر خورده

من تنهایی گریه کردم!

تنهایی تلاش کردم!

تنهایی به زخم‌م مرهم زدم!

تنهایی برای زندگیم جنگیدم!

تو اون شبایی که صبح نمیشن، من تنهایی منتظر طلوع

خورشید موندم..

تنهایی شکست خوردم و دوباره قوی از جام پاشدم!

میدونی چی میگم؟

گاهی مستقل بودن فقط مادی نیست

اونی که از نظر روحی مستقل، قوی تره..!

تعارف

میان آن همه دیوار

پنجره‌ای‌ام

دهان بسته

او سنگِ سردِ سختی‌ست

برای شکستن من

او عشق را نمی‌داند

قلبم را نمی‌خواهد

محمددانیال خیاطی (م. قاصدک)

بگذار امشب

از نردبان مهتاب بالا برویم

شب را در سینه نگه داریم و

در مردمک آسمان گم شویم

خانه‌ای بسازیم و

با لب‌هایت که انجیر است از من پذیرایی کنی

آن پایین را ببین

زمین

تویی‌ست در دست‌های تو

روی انگشت‌هایت بچرخان تمام جغرافیا را

ای زیباتر از کازا میلا

اسپانیا را در معماری چشم‌هایت جا بده

اقیانوس‌ها را

قاره‌ها را در کیفات بگذار

تا چیزی باقی نماند

می‌خواهم عطر سیب درونت را ببویم

خاطرات جامانده روی زبان و

میان دندان‌هایت را بشنوم

صد پروانه‌ی اطلسی در باغ پیشانی‌ات بال می‌زنند

و آن لحظه که دست‌های تو را می‌گیرم

همه‌چیز یک‌باره آرام می‌شود

دست‌هایی که التیام روح و دشمن مرگ است

و نگاه تو میان باد و پرچم

زیباتر از یاس و مریم است

نوری‌ست در آستین تاریکی

که راهنمای من است

محمددانیال خیاطی (م. قاصدک)

حرمت درد نگهدار و از او شکوه نکن
که عزیز است به دل درد جفای دلبر
جگرم خون شده از بس که به دل غم دیدم
و دلم می خورد از دست جهان خون جگر

هیچکس غیر تو ای شعر وفادار نبود
همه رفتند مهم نیست تو هستی دیگر؟

مرتضی حسینی

شعر مشتتست که احساس به دل می کوبد
آه از این مشت پر از عشق ولی دردآور...

مرتضی حسینی

یک وجب دوری برای عاشقان یعنی عذاب
وای از آن روزی که عاشق رد شود آب از سرش

جای من این روزها میزیست کنج کافهها
یک طرف اندوه و من، یاد تو سمت دیگرش...

علی صفری

زمستان ست هوا الوده و ابری ست
نه برفی می زند آرام
نه ردی می نشیند روی آن باقی
و سرما بی محبت می زند شلاق
زمستان ست

پر از شب های تنهایی و طولانی
زمستان است برایم شال می بافی؟
محبت را تو سر بنداز
یه رج خنده یه رج از شوق
و پیچ طرح شالم را تو با مثقالی از عشقت
بیاف جانم

دلم بی تاب این شال ست که چون جاننت به جان دارم
که جای دست گرم تو به دور گردنم عمری به بر دارم
که هر روز زمستان را طلای گرم خورشید گل عشق تو را
دارم

بیاف آرام تو فالم را که امیدی به آن دارم
که گرمای تنم باشد

به بادی که پروانهها را می دزدد چه بگویم؟
به شبی که آفتاب را
به درختی که نسیم را
به برگی که آواز گنجشکها را
در خودش خشک می کند چه؟

فکر می کردم
زمین در آستینش
فصل تازه ای برایم دارد

فکر می کردم باران
با خاک زندگی ام مرافقت دارد
چه اشتباه بزرگی

هیچ کس این قاصدک را زیر سنگها نمی بیند
اما من آن زن را می بینم
به آن زنی که با موهای سفیدش پاییز را می پوشاند
چه بگویم؟

محمددانیال خیاطی (م. قاصدک)

تو را در خاطراتم گران مدال سینه کردم
چو زرگردریارت بسی سخاوت پیشه کردم

مرتضی غفوری

تو را در خاطراتم گران مدال سینه کردم
چو زرگردریارت بسی سخاوت پیشه کردم

مرتضی غفوری

یارا نکن دیوانه ام با چشم مستت
دانم که هم پیمانانم با ناز شستت

مرتضی غفوری

شعر مشتتست که احساس به دل می کوبد
آه از این مشت پر از عشق ولی دردآور

باغبانیست مجرب که ندارد رو دست
آه از این مرد زبر دست ولی غم پرور

دلم پناه تو،... در سر نبوده سودایی،...
به دل درنگ نکن، سر به شک نزن لطفا

بیا به وقت قرار انتظار کمتر کن،...
به عشق پاک من انگِ یدک نزن لطفا

جواد کریمی

گفت خوب است ان شب و روزش گذشت
خانه را گل کرده اند ان شب به دیدارش گذشت
گفته شد وانگه که از خواب آمدش
ناگهان یک هفته از یلدا گذشت...

فاطمه رسولیان

عشوه‌ی مستانه ات تاب و توانم را گرفت
چون شراب کهنه ای روح و روانم را گرفت
قصه های بی تو بودن در دل شب های تار
در مرور خاطره ، جان و جهانم را گرفت
پشت قاب پنجره چشمم به ره حال خراب
تازه فهمیدم که هجرانت امانم را گرفت
آدمم هم صحبت این قلب بیمارم شوم
بی هوا احوال بد ، نطق و بیانم را گرفت
گم شدم در هاله‌ی اندوه فقدان ، ولی
باد بی مه‌ری نهانی سایه بانم را گرفت
شوق پروازم به دل تا وصل دلبر از قضا
توده ابری تیره آمد آسمانم را گرفت
فکر بی تو بودن و شبهای تنهایی چنان
شعله ای بر هستی ام زد آشیانم را گرفت
در هیاهوی نهانم شکوه های بی امان
از سر دل‌واپسی باغ و جنانم را گرفت

خوش خال و خط و غنچه لب و گل دهنی تو
بیش از حد معمول که،... شیرین سخنی تو!...

لکنت به زبان است چه لب واکنی یا نه،
در دلبری استاد به هر،... فوت و فنی تو

شیرینی ارکانی و در بطن غزل ها،...
مضرب ت ت ت ت ت مُستفعلنی تو
آشوب دل از طرز نگاه تو به پا خاست،
با من وسط معرکه،... تن به تنی تو؟!...

وقتی که تو را تنگ در آغوش بگیرم،
نزدیک تر از من به تن از،... پیرهنی تو

شب رفته و نزدیک سحر شد نرو تا باز،
مجبور نباشی که به من،... سر بزنی تو...

جواد کریمی

به وقت دیدن من، صورتک نزن لطفا،
رها کن از سر خود مو، لچک نزن لطفا

برای دیده شدن هر چه ساده تر بهتر،...
به چشم و لب، رژ و ریمبل، بزک نزن لطفا

بگیر از همه رو غیر من،... هرزگاهی،
به گوش چشم، رگم را محک نزن لطفا

به چوب اخم تو می ریزد ارگ دل آنی،
بخند و،... با خم ابرو فلک نزن لطفاً...

به جای پاسخ من بر تماس پی در پی
به غیر خطّ خودت گاه، تک نزن لطفا

اگر چه ناز تو بوده گران،... خریدم پس،
نگیر ژست به خود، غمبیرک نزن لطفاً...

من و ماه

در ایستگاه سیارکی
 در حومه‌ی اورانوس
 منتظر اتوبوس ایستاده‌ام
 قرار عاشقانه‌ای دارم
 با ماه زیبای دلربایی
 که در ایستگاه ماه منتظر من است
 دسته گلی از ستاره‌های رنگی
 برایش چیده‌ام، دزدانه دیشب
 پروانه‌های قلبم
 از آشوب انتظار
 خود را به دیوارهای آهنین می‌کوبند
 اکسیژنم تمام می‌شود
 کپسول را به شارژ می‌زنم
 در انتظار اتوبوسی که نمی‌رسد
 اتوبوسی که قرار است
 مرا سر قرار ببرد
 زمستان سال دو هزار و چهارصد است
 تاریکی چه زود فرا می‌رسد
 دسته گل ستاره‌ای دستم
 برق می‌زند در شب
 رهايشان می‌کنم
 برای تنها ماه کهکشان
 که با پوزخندی نگاهم می‌کند
 پروانه‌های آشوب‌زده‌ی دلم در خوابند
 در ایستگاه اتوبوس فضایی
 کسی جز من نیست
 در زمستان سال...
 دیگر چه اهمیتی دارد

سدا آذریان

مرا هر دم که دورم کردی و ساده رها کردی
 دلم را در دعا‌های سحرگاهی صدا کردی
 هوای وصل در سر دارم و دورم، گمم، دردم
 مرا آواره کردی، در هوای سرد می‌گردم

آمدم تا در سواد چشم مستت گم شوم
 عاقبت دلدادگی نام و نشانم را گرفت

واژه های شعر ناصح نذر چشمان تو شد
 گر چه لکننت آمد و بند زبانم را گرفت

علی فعله گری

پس گرفتم دل شکسته دل سپردم هر کرا
 وه ازاین دل دادنم کورا نباشد قیمتی

محمد پورباقری

گر بسی باشد عدد اگر اندکی
 آن یکی باشد دراین ره بی شکی
 چون بسی باشد یکی دریک مدام
 آن یکی دریک، یکی باشد تمام
 (عطار، منطق الطیر)

محمد پورباقری

گاه، شبانگاه دل خرابی میکندو آتشفشان
 سینه‌ی تفتان، طغیان، واین دل بی سامان، در دامگه
 خیال و خاطره می‌غلندو سرگردان....
 ناگزیر وبی گریز دل رموک، بغضش رمدو پاره های
 لهیبش، زبانه کشدو هرچه عقلِ علیل کوشدو
 پوشد، زبان به کام نکشدو آرام نیابد و به مهار
 نیاید...

بغض میترکد، وابرچشم به رعد دل میبارد....
 محبوبم، در آن دیر هنگام سیه وسکوت، شانه ای کو،
 همدمی کجاست وهمدردی نیست ومرهمی...
 ... تابه رامش ونوازش وخوانشش، تسکین یابدو کمکی
 رام،

وابر میبارد، آتشفشان دل می‌غردو پرده شب، سایه وهم
 وسکوت میگستراند و شمع همچنان درخود
 میگذازد

و...
 سحری پیدانیست...

محمد پورباقری

در این دیار
تاریکی سایه افکنده
به ناروا
می خورند حق مردم را
کار از حلال و حرام گذشته
در این روزهای
پر نیرنگ
دوست داشتن ها
بی دوام
و بی ثبات
دیگر کسی به عشق نمی اندیشد
چه روزگار تلخ و سیاهی
چگونه قلم از این همه درد بنویسد
چگونه؟
با الفبای اشک،
آرام و بی صدا
می نویسم
ای آسمان ببار تا
بشوید و پاک کند این همه تاریکی را
میدانم
گریستن بر این احوال کم است..!

فاطمه دانشور

عطرِ حلاج صبا عطرِ تنِ عرفان است
یوسفِ حُسنِ تو زیباکده‌ی کنعان است

طاق بیت‌الغزلِ ابروی شاعرگش تو
در قد و قامتِ معشوقِ زمینِ باران است

بحثِ عینیت و ذهنیتِ چشمانِ غزل
منطقی‌زاده‌ترین فلسفه‌ی یونان است

دامنتِ آبیِ موجی است به دریایِ صدف
در درونِ تو نه مرجان که آبر انسان است!

گپ و گفتِ تو و من هیچ سرانجامش نیست
شرحِ صدری است که در فالِ ته فنجان است

دلارامی ولی مهرِ مرا همواره رد کردی
همای سعدِ درگاهِ الهی را که رد کردی

اگر دردی اگر دارو اگر سمی اگر مرهم
که حکم مرگ ما را می دهی آسوده و کم کم

در آمالِ وصالِ ماه اگر مُردم ، حلالِ او
مُرادِ دل که گردد حاصلِ احوال و حال او

نگار پناهی

بهار آمده اما خبر ز جای تو نیست
بجز به نم نم گریه رهی برای تو نیست

رسیده درد نبودت به استخوانم عزیز
دوای درد عمیقم بجز نوای تو نیست

در این عمارت فانی پر ز مکر و دروغ
کجا برم ره شکوه که در لوای تو نیست؟

درون غُربت پس کوچه های اشعارم
بجز طنین زلالی ز رد پای تو نیست

تو را برای همیشه ز خاطرم بردم
اگرچه در رگ و خونم بجز صدای تو نیست

مرا ببخش اگر در مسیر زندگی ام
پس از تو از تو نصیبم بجز جفای تو نیست

یلدا کولیوند

بی تو حالم خوب نیست، من تماماً دردم
رفته‌ای و بی تو حالا، تا سحر سردردم!

حدیث تولائی فر

یک سحر بی تو نشستنُ خیر مرگم باد!
با سحر بی تو نشستنُ صفتِ شیطان است

من نه دم می‌زنم و نه گِل‌های خواهم کرد
زخم بر زخم بزن تیغ‌های تو زنجار است

ادعا نیست ببین خود به خودم سوخته‌ام!
داغِ حلاجِ تو در زخمِ دلم پنهان است

محمد حسین افشار

صدای نرمِ غمت لای لای خواب من است
طنین آرزویت خلسه‌ی رباب من است

به بارگاه خیالت غنوده‌ام، گوئی
شمیم بستر آن، بال ماهتاب من است

اسیر پنجه‌ی شاهین حسرت خویشم
که عمر، توسنِ افتاده در رکاب من است

به لحظه‌های زمان کنده‌ام خیال تو را
عبور ثانیه‌ها سوره‌ی کتاب من است

خمارِ پیری اگر کارگر نبود مرا
زالالِ عشق تو آیینه‌ی شباب من است...

قاسم اشراقی

غرق در حالتی بلا تکلیف
رو به آینه مات می‌مانم

این منم زنده مانده‌ام بی تو؟!
نکند مرده‌ام نمی‌دانم...

محمد شریف

مثل ماهی شده ام حافظه ام کوتاه است
روی لب های تو لبخند ولی من آه است

سرنوشتم شده چون یوسف کنعانی ها
و به یعقوب نگویید مسیرم چاه است

به کجا میبری ام دورترین نزدیکم ؟
قصه مان قصه‌ی اندوه پلنگ و ماه است

کی سراغ از من در مانده گرفتی وقتی ؟
حال و احوال مرا مرغ سحر آگاه است

تو که از عشق حذر داشته ای پرسیدی ؟
غم هجران ، برای چه کسی جانکاه است؟

سخت در حال تکاپو و تلاشم همچون ...
رعیتی که نگران خشم شاهنشاه است

میرسم من به تو در گوشه ای از تاریخم
میرسم من به تو هر چند کمی بیراه است

سجاد صادقی

تو در آغوشِ شبِ آهسته می‌خوابی....

و من در گوشِ شبِ آهسته می‌گوییم....

مبادا در بَغَلِ اُزُرده گردانی؟؟!!!

گُلِ زیبایِ باغِ آرزویم را.....

علیرضا سلمان نژاد

خسته از قیل و قال این شهرم، بر دلم زخم کهنه‌ای دارم
دست بردار از سرم دیگر، دلخورم؛ بیش از این نیازم

دور من جمع می‌شوند هر شب، روزهای گذشته‌ام اما
این وسط یا کسی طلب دارد، یا به این زندگی بدهکارم

در دلم زخمه می‌زند مردی، در سرم شور می‌زند یک زن
تکه‌تکه تکیدم و حالا، گوشه‌های خودم تلنبارم

وای از این انزوای تودرتو، وای از این حس تلخ تنهایی
مثل ابری‌ترین هوایم که، بغض‌ها دارم و نمی‌بارم

دست و پنجه نرم می کنم ..
چه ساده ندارمت!
چه بی پروا می خواهمت!
چه نمناک دلتنگم ..!
با توأم
عزیز لحظه های من ...

باران قیصری

هستی نخی است در نظرم، بسته بر دومیخ
یک سو وفای توست، دگر سو وفای من...

حسین جنتی

دوزخ شود بهشت برین و عزیزتر!
وقتی گلم بیاوری آنرا برای من

الف تنها - احمد رضانیا

مشتاق شنیدن از دل سنگ توام
بی پرده بگو که لکه‌ی ننگ توام

یک بار نقاب خسته‌ی من را هم
بردار و ببین چه قدر دلتنگ توام...

مهرنگار خلیقی

« مرگ در آتش حجله »

دوباره؛ آفتاب دیگری غروب کرد و سایه‌ی تاریک شب،
قلب‌ها را در درون سینه لرزاند. ترس؛ با یک
لبخند بزرگ، قدم زنان وارد دهکده شد و غبار
نحس وجود خود را بر سر و تن بی جان قربانی
هایش ریخت.
سکوت سرد شب، فضا را وحم انگیز تر می‌کرد؛
رفته رفته دهکده را با مشعل‌ها آراستند. آتشی عظیم
شعله ور کرده و شهر را برای مرگی دیگر آماده
ساختند.

امشب؛ مرگ در چه کسی را می‌زند؟
تیر حجله، کدامین کلبه را هدف قرار داده و قلم سرنوشت
چه کسی را در آتش غضبش خواهد سوزاند؟

مثل جبر مترسکی غمگین، بر لبم زار می‌زند خنده
از جهانی که دوره‌ام کرده، به هزاران دلیل بیزارم...

راضیه صابریان

در شب پُر ستاره‌ی برفی
آسمان را نگاه می‌کردیم
بی خیال تمام مردم شهر
عاشقانه گناه می‌کردیم

تازه فهمیده‌ایم دور از هم
هر دو معجون تلخی و دردییم
ما اگر دل به هم نمی‌بستیم
بی‌گمان اشتباه می‌کردیم

من چه بودم بدون تو؟ ویران!
تو چه بودی بدون من؟ غمگین!
لحظه‌های بدون هم بودن
عمر خود را تباه می‌کردیم...

نازنین زالی

چه بی ریا آمدم، به قلب عاشق تو

باورم شد حرفهای به ظاهر صادق تو

چه پرغرور میروی از این دل شکسته

انگار عهدی نبستی، با این عاشق خسته

((بابک رادمنش))

باد صبا که میشود هر نفسش مشک فشان
حکایت از عشق کند تا برد از دوست نشان
عطر گلستان و چمن پر شده در خیال من
مستی عارفانه ایست قصه‌ی شور و حال من

بابک رادمنش

با تو حرف‌ها دارم
در این هیاهو خاموش ..
با سکوت پُر از فریادت

آدمیان بهر هر چیزی نماد آرند و زین رسم
در وفاداری و پاکی دلبرم گردیده سَمْبُل

گر که قیس از عشق لیلی و فراقش گشته مجنون
من شدم بدتر ز قیس و عشق یارم کرده من خُل □

شاعران گویند اگر وصف از رخ گل یا که سُنْبُل
زین بود یارم ندیده اند حتی در تَخِیُّل

گر تمام حُسن دنیا جمع گردد در وجودی
جِلْوِه میبازد چو با یارم شود اندر تقابل

زین سزا باشد مجدد گویم این را: هست چون یار
از چه رو مستی کند بلبل بسی اندر بر گل؟

مهر دادپورانیان «پور مهر»

بوسه های تو...
آغشته به سمی ست به نام عشق...
سمی که سر آخر...
از پا در می آوردم..
و من یک روز ...
در حالی که در آغوش توام ...
و لبخند می زدم...
عاشقانه خواهم مُرد...

سوسن درفش

ای که راز دیگران را زود افشا میکنی
رازهای خویشان را از چه حاشا میکنی
قلب من یا تو ندارد آبرو بازیچه نیست
عیب و نقص دیگران را از چه انشا میکنی
ستر عیب دیگران کردن مرام حق بود
با چه رویی عیب مردم را تماشا میکنی
غافل از عیب خودی و غرق در عیب همه
درمسیر عیب جویی سعی کوشا میکنی
خانه‌ی یکتا پرستان حرمتش چون کعبه است
زندگی بر مردمان اینگونه نوشا میکنی!؟

Kapooshan

همانند تمام قربانیان دیگر من نیز در درون کلبه‌ی تاریکم
چشم در انتظار هستم.

سکوت ؛ هنوز هم پابرجاست و غیر از صدای ناهنجار قلبم
که پرشتاب و هراسان به دیواره های سینه ام
می‌کوبد صدای دیگری به گوشم نمیرسد.

زمان اندکی می‌گذرد، که ناگهان سکوت جایش را به
صدای وحم انگیز پاهای جلادان امیخته با آن
نوای طبل های بدنغیر در دست شان می‌دهد.

به این می‌اندیشم که ایا زمان مرگ من فرا رسیده؟ و من
قربانی آتش حجله خواهم بود؟

اشکهایم مثل باران سیل آسا تمام صورتم را احاطه کرده،
هر قدر که صداها نزدیک تر می‌شوند سایه‌ی
مرگ بیشتر بر من نمایان می‌گردد، و دیگر
امیدی برایم باقی نمی‌گذارد. روح رفته رفته از
تنم خارج می‌شود که ناگهان آوازه‌ی جیغ و
التماس های مظلومانه ای سینه‌ی آسمان را
می‌شکافد.

اه؛ او امشب طعمه‌ی آن حجله‌ی سوزان قرار گرفته، و
مرگش حتمی میباشد. فردا با تابش نور، دیگر او
به یک کالبد بی روح مبدل گشته است.

اری ؛ برای هیچ کس راه نجاتی نیست. اینجا همه
می‌میرند! و سرنوشت، هر شب یکی را در درون
آتش خواهند سوزاند.

اینجا در دهکده‌ی آتش حجله‌ی سوزان.

احساس قادری

"کل و یارم در تقابل"

از چه رو مستی کند بلبل بسی در محضر گل؟
یک دمی در بیت بعد از این کنید اندک تأمل

یار زیبا در مَثَل گر بوده دیبا، گل بود؛ جُل
کرده رَجَم از تَجَمُّل یار من را در تکامل

تا که از چمخال چشمش میپرانند او نگاهی
دل شود صیدی که خورده تیر عشقش بی تعلل

تا نگه زان چشم عاشق کش دمی بر من کند وی
گوییا از چشم مستش، تا دلم او میزند پل

تنها رو به افق های اندوه
باز است ...

سیناخالی

در برهوت نگاهت
گرفتار شده ام
درونش
چیزی
جز نخواستنم
نمی بینم
باید
به دیار دیگری کوچ کنم
باید!
اینجا درون چشمهای تو
جز سکوتی آزار دهنده و
دوره گردی سرمازده
و
زمستانی که پایان ندارد
چیزی نیست!

سیناخالی

عشق،
واژه‌ای که بیشتر شبیه به یک خطای بزرگ است تا یک
احساس ناب.
عشق،
آنچه که باید به عنوان یک افتخار بزرگ دیده شود نیست،
بلکه چیزی است که باید با احتیاط و هشیاری به
آن نگریست.

عشق،
از دیدگاه روانشناسی که نه اما از دیدگاه من بیمارگونه
دیده می‌شود، زیرا می‌تواند فرد را به نحوی درگیر
کند که خود را نبیند و همه چیز را در جهت
رضایت و خواسته‌های طرف مقابل قربانی کند.
این احساس می‌تواند به تدریج باعث از دست دادن عزت
نفس، غرور و حتی زندگی شخصی فرد شود و
کورکورانه به کسی دل ببندد و در نهایت خود را
در مسیر فراموشی و نادیده گرفتن نیازهایش بیابد.

شب بخیر که می‌گویی
تمام آرامش دنیا برای من میشود...!
هر چه حس خوب...
حال خوب...

در دنیا هست به سراغم می آید...!
با رویای اینکه شبی
در کنار تو ...
در آغوش تو ...
با نوازش دستانت تو به خواب بروم
میخوابم...!

ابوالفضل و کیلی

در قلب من کودکی ست
کودکی از جنس آرزو
از جنس مخمل ناب عشق
درزهای لباسش
از فرط بازیهای روزگار پاره
سرانگشتان دستش خاک آلود
پاهایش خسته از دویدن
گاهی به یک پا،
گاهی به دوپا،
مثل بازی لی لی
سنگ پیش پیش
گاه روی خط می رود
خط قرمزهای یکه بازی واقعی
به نام زندگی

سیناخالی

به من نگاه کن
که حجم عظیم دلتنگی ام .
هزار شعر ناسروده ام .
در دفتری که تو ورق نمیزی
فصل به فصل زمستانم .
در ثانیه های محزون نبودنت
به من نگاه کن ...
که زندگی مدتهاست
از من روی گردانده
و پنجره‌ی اتاقم

گاه در دست نوازشگر صاحب کرم
گاه در قبضه‌ی بی‌رحمی شمشیر غمت

بخدا دوست ندارم ز غمت شکوه کنم
چه کنم نیست سزاوار تحمل ستمت

سال‌ها غم عوض شادی یکدم ستم است
خسته‌ام خسته‌ام از بیش و کمت بیش و کمت

روی آینه‌ی عمرم نکشیدی جز آه
بشکنند بشکنند ای بخت الهی قلمت

بر حذر باش و بر آینه دل پا مگذار
آه اگر بشکنند این شیشه به زیر قدمت

هادی محمدحسینی

پناه میبرم از تو به شانه‌های غزل
فدای تو همه‌ی عاشقانه‌های غزل

سمیرا پروین

روزگار
به سازش حکم می‌کرد
و نمی‌دانست
من
به چشم‌های تو
دل داده بودم...

مریم فیروزیان فیروزه

آه ای لب رطب بوسه اناری، ای عشق
ای خوش آوازتر از هرچه قناری، ای عشق

در خودم باز مرا سخت فرو می‌ریزی
تو که با دلبری ات زلزله واری ای عشق

از ارومیه به تبریز، سر راه تو را
فرش کردم گل زیبای بهاری، ای عشق

این حالت می‌تواند به تحلیل رفتن روح و روان و ایجاد
وابستگی‌های ناسالم منجر شود.

عشق،

چیزی نیست که به آن افتخار کنید؛ بلکه باید از حضور
پررنگ آن در زندگی هایتان بترسید.

این احساس می‌تواند شما را تا حدی درگیر کند که
زندگی و هویت خود را زیر سوال ببرید؛ اگر به
خودتان آمدید و دیدید که تمام احساساتان
به یک نفر ختم می‌شود، باید به گذشته‌تان نگاهی
بیاندازید و ببینید چه عواملی باعث شده‌اند تا
خود را تا این حد نادیده بگیرید و قربانی کنید.

عشق،

آن چیزی نیست که باید دلتان بخواهد حداقل یکبار هم
که شده تجربه اش کنید؛ بلکه باید به دنبال
علاقه‌ای باشید که درست و چهارچوب دارد؛
یعنی در کنار دوست داشتن طرف مقابل، به
خودمان و نیازهایمان نیز توجه کنیم. علاقه
درست به معنای فراموش کردن خود و قربانی
کردن تمامی خواسته‌ها و نیازهایمان نیست. بلکه،
علاقه سالم به ما اجازه می‌دهد تا در کنار مراقبت
از دیگری، مراقب خودمان نیز باشیم و از خط
قرمزها و چارچوب‌های شخصی خود گذر نکنیم.
این نوع علاقه، باعث می‌شود تا رابطه‌ای پایدار، متعادل و
محترمانه با طرف مقابل داشته باشیم، بدون اینکه
خودمان را زیر سوال ببریم و ارزش‌های خود را
نادیده بگیریم.

پس علاقه واقعی و سالم، نه تنها باعث رشد و شکوفایی
طرفین می‌شود بلکه هر دو نفر را در مسیری
همراهی می‌کند که به یکدیگر کمک کنند بدون
اینکه یکی از آن‌ها خود را قربانی دیگری کند.

بباید به جای افتخار به عشقی که بیمارگونه و مخرب
است، به دنبال علاقه‌ای باشیم که تعادل و احترام
به خود و دیگری را به ارمغان بیاورد. در این
مسیر، همواره به نیازها و مرزهای خود احترام
بگذاریم و به یاد داشته باشیم که علاقه واقعی،
همواره باید رشد و تکامل فردی را نیز به همراه
داشته باشد.

ثمین طوری

به شامگاهی رسیدم که پرسه زدن در آن به زنجیر
می‌کشد تمام توانم را ...
از فلسفه‌ی شب تا منطق صبح چه سفسطه ایست زمان
تنهایی را ...
گاهی دل می‌بیند با چشم سر و گاهی دل می‌میرد از
کلامی سرد ...
زندگی اصل قشنگیست در ذات عشق ، هر که با عشق
زیست جاودانگی نصیبش گشت ...
تنهایی گاهی تف سربالا بر صورت آرزوهای قشنگ است ،
تنهایی گاهی در قفسی بی در زیباست ...
زندگی مشتق ریاضت در یدک کشیدن های مشقت
هاست ، زندگی آموزگاری دانا بر زیرکی آدم
هاست ...

ابوالفضل گلستانی

به گودِ چشم سیاهش
به خونِ توی نگاهش
به آن دو ماهیِ قرمز
میان عمقِ دو چاهش
نگاه کردم و گریه
امان نداد بمانم

به او که معنیِ دوریست
که انتهایِ صبوریست
به خنده‌هاش که زوریست
نگاه کردم و گریه
امان نداد بمانم

به ساق و سایش ازّه
به جیغ او ته درّه
به مرگ ذره به ذره
نگاه کردم و گریه
امان نداد بمانم

به روی و موی سپیدش
به اشک و تاری دیدش
به کور سوی امیدش
نگاه کردم و گریه
امان نداد بمانم

بس که بارانی و پاکی و زلالی، شده باز
چشمه از جای قدمهای تو جاری، ای عشق
غصه دارم که تو را با دل و جان می‌خواهم
تو ولی هیچ مرا دوست نداری، ای عشق
ترسم این است بخواهی بروی از پیشم
پا به روی دل خونم بگذاری ای عشق
مثل این شعر پر از شوق جنون خواهد شد
نام "نوری" که به شعرت بنگاری ای عشق

آرمین نوری

در این روزهای تکیه بر باد
و رویاهای به خواب رفته
صدایی می آید
میشنوی؟
صدای ظلم را
و فریادهای در گلو مانده
و باران بی صدا وقتی از برگ می چکد
آیا میشنوی؟
این صدا
مرا به وسعت اندوه زندگی ها می برد
به اندازه تمام ابرها دلم می گیرد
ما آن باغ به خواب رفته ایم
به خوابی عمیق،
آیا می شکفیم؟
چگونه می شود بی تفاوت بود!
اما
من صدای
پاک حقیقت را
تپش قلب ستاره در شب
و نفس غنچه های تازه شکفته
را میشنوم
و در این تاریکی و خواب باغ
ریشه ها را دیدم
که برای
جوانه های نو رس، الغبای آب را معنی می کردند.

فاطمه دانشور

شب سیاه، همانسان که مرگ هست
 قلب امید در به در و مات من شکست
 سر گشته و برهنه و بی خانمان، چو باد
 آن شب، رمید قلب من، از سینه و فتاد
 زار و علیل و کور
 بر روی قطعه سنگ سپیدی که آن طرف
 در بیکران دور
 افتاده بود، ساکت و خاموش، روی گور
 گوری کج و عبوس و تک افتاده و نزار
 در سایه سکوت رزی، پیر و سوگوار
 بی تاب و ناتوان و پریشان و بی قرار
 بر سر زدم، گریستم، از دست روزگار
 گفتم که ای تو را به خدا، سایبان پیر
 با من بگو، بگو که خفته در این گور مرگبار؟
 کز درد تلخ مرگ وی، این قلب اشکبار
 خود را در این شب تنها و تار کشت؟
 پیر خمیده پشت
 جانم به لب رسید، بگو قبر کیست این؟
 یک قطره خون چکید، به دامانم از درخت
 چون جرعه‌ای شراب غم، از دیدگان مست
 فریاد بر کشید: که ای مرد تیره بخت
 بر سنگ سخت گور نوشته است، هر چه هست
 بر سنگ سخت گور
 از بیکران دور
 با جوهر سرشک
 دستی نوشته بود:
 "آرامگاه عشق"
 کارو دردریان

پناه خستگی‌ام، ای دلیل خوبی‌ها،
 بیا کنار پریشانی‌ام، پناهم باش..
 بهای بوسه و آغوش و مستی‌ات با من،
 اشاره کن به لبم، آخرین گناهم باش..
 به روی صفحه‌ی قلبم، تو بهترین شعری،
 برای ساز سکوت‌م، ترانه‌ات کافیهست..
 اگر چه خسته‌ی بغضِ شبانه‌ام، امّا،
 سری اگر بگذارم به شانه‌ات کافیهست..

امان از آن شب وحشت
 امان از این همه دوری
 از این تنفسِ در مرگ
 عذابِ زنده به گوری

به هیچ راه پس و پیش
 به دردِ بیشتر از پیش
 به آن دو چشم دهاتیش
 نگاه کردم و گریه
 امان نداد بمانم

سکوت کرد و فقط آه...
 از اتفاق... که افتاد!
 سکوت کرد و فقط آه...
 و بعد دست تکان داد

و بعد دست تکان
 و بعد دست

و بعد...!

مزدک نظافت

معمار شود طبعِ لطیفم به غمت
 آتش زده ای بر دلِ راضی به کمت

کو کس که بتازد و حریفم بشود؟
 دردانه‌ی چشمی، به جهانی ندمت

گفتند که دیوانه و کافر شده ای
 من مُحَرِّمِ چشمان توام در حَرَمَت

آن لحظه که گفتمی به کنارت نرسم
 چون سایه شدم پشت تو در هر قدمت

آنقدر ز خورشید و فلک قصه نگو
 آرام نگیرم، به خدا می‌برمت

نگار فلاح

ماه من بودی و تا هستم به دل ماهم تویی
تو دلیل عاشقی ام از ازل بودی بیایی بهتر است

برق چشمان تو رسوای جهانم کرده است
همچو رعدی زد به جانم گر بیایی بهتر است

با همه کبر و غرورت جان و جانان منی
میکنم جان را بقربان غرورت، گر بیایی بهتر است

من به دام عشق تو همچون شکاری آمدم
من به تیر آن دو مزگانگت گرفتارم بیایی بهتر است

گر تو لیلی یا که شیرین یا زلیخای جهان
دفتر عشقی گشودم من بنامت گر بیایی بهتر است

من نه مجنونم نه فرهاد و نه یوسف دلبر!!!
من همان مستم ز عشقت گر بیایی بهتر است

محمد رضا زارع

مثل یک پروانه پشت شیشه پرپر میزنم
در خودم محبوسم و با مشت بر در میزنم
مانده ام در حسرت پرواز و محض دلخوشی
روی کتفم نقشی از بال کیوتر میزنم

گاه گاه از فرط دلتنگی به یاد دوستان
شانه هایم را خودم از پشت خنجر میزنم
باز هم با دیگران میگویم از احساس خود
باز هم با اره ها حرف از صنوبر میزنم
«یاری اندر کس نمیبینم» ولی خواهید دید
میرسد روزی که تنهایی به لشکر میزنم
دور اگر این بار دست ما بیافتد شک نکن!
میبرم پیمانها را بالای منبر میزنم

مهدی دهاقین

بیا هوای پریدن به آسمانم باش،
که قویِ مردنی ام، با تو زنده خواهم شد..
قفس اگر که تو باشی حصار، آزادیست،
به سوی مقصدِ بامت، پرنده خواهم شد..

ردیف و قافیه هایم همیشه می بینند،
تو را میان غزلها، عزیز و دردانه..
اگر که من ننویسم قلم که می داند،
تویی به وقتِ غم، مهربانترین شانه..

خدا کند که نبینم شیبی مرا بی تو،
سکوت میکنم اما، عذاب خواهم شد..
شبهه شمع پر از سوزِ غصه تا دم صبح،
قسم به نامِ بلندت، که آب خواهم شد..

هنوز در دلِ دیوانه می تپد یادت،
اگر چه در شبِ مرداب من نمی تابی..
نگاه خیره به در تا سحر، منم وقتی،
تو روی بالش آرام بر کهات خوابی..

اگر غمت بنشید میان چشمانم..
منم ترانه‌ی باران، ولی چه بارانی..؟
کلاغ گمشده ام، خانه ام ولی ویران..
رسیده قصه به پایان، ولی چه پایانی..؟

نگار حسینی

دفتر عشق مرا بستی نبندی بهتر است
بی تو من تنهای تنهایم بیایی بهتر است
تا ابد این قلب من در بند آن دستان توست
قفل و زنجیرم به قلبت گر بیایی بهتر است
حال قلبم سالها سرشار از عشق تو شد
حال خوبم را بخواهی گر بیایی بهتر است
رفتی و بی تو دلم، خو به خلوت کرده است
حال دل بی تو عذابم شد بیایی بهتر است

شاعری رنگین کمانی ام
همچو طاووسی سر مست در عشق ورزیدن
به رویای توپناه می برم .
تو رمانتیک نیستی
جغد و ش نباش
قمری وار صدایم کن
گوش هایم شاعرترند
همه‌ی ستارگان را بغل می کنم،
تپه های عاشق را فرا می خوانم.
و
همچو شا بلوطی خونگرم
در انکار مرگ
سرد و گرم چشیده
در کنار تان می ایستم.
خوش ، خوش
طلوع کنید
طلوع کنید
با قاه قاه ، خنده های تان
در زیر آسمان ابریشمین.

شاهرخ موسی زاده

بیا دیگر به تاثیر مُسکِن ها نیازی نیست
میان کل دارو ها فقط چشمت اثر دارد ♥ □ □

علی صفری

لبت مرا به غزل های نوجوانی برد
به عشق های زمینی آسمانی برد
شکوفه لبِ گلگون تو، دوباره مرا
به خواب چیدن گل های ارغوانی برد
کسی که آتش بی مهری اش مرا سوزاند
چه شد که باز دل از من به مهریانی برد؟
به زنده بودن من، نام زندگی مگذار
که این غریب فقط رنج زندگانی برد
چه زود پیر شدیم و چه دیر فهمیدیم
که عشق هر چه ز ما برد، ناگهانی برد

آواز عاشقانه‌ی ما در گلو شکست
حق با سکوت بود، صدا در گلو شکست
دیگر دلم هوای سرودن نمی کند
تنها بهانه‌ی دل ما در گلو شکست
آن روزهای خوب که دیدیم، خواب بود
خوابم پرید و خاطره‌ها در گلو شکست
بادا، مباد گشت و مبادا، به باد رفت
آیا، ز یاد رفت و چرا، در گلو شکست
فرصت گذشت و حرف دلم ناتمام ماند
نفرین و آفرین و دعا در گلو شکست
تا آمدم که با تو خداحافظی کنم
بغضم امان نداد و خدا در گلو شکست

این شعر ها رو از ایتا برام فرستادن خواستن شرکت کنن و
شعر شون توی مجله ماهانه گذاشته بشه

عبیدالله نظری

جنگ خونین گاه ناشی از نگاهی کوچک است
بی گمان هر جنگجو در خود سپاهی کوچک است
آن که در بحر نگاهی رفته می داند که گاه
گاه بحرانی بزرگ ، از اشتباهی کوچک است
هر کجایی رو به بالا می روی آرام تر
در سر هر پله ، شاید ، پرتگاهی کوچک است
نیست غیر از سربه زیری باعث بالندگی
بید اگر در بدو پیدایش گیاهی کوچک است
از درون باید بفهمی هیبت هر چیز را
کوه از بالا ، شبیه تپه کاهی کوچک است
چیست نفرت جز علیه خویش عصیانی بزرگ؟
عشق اگر هم معصیت باشد گناهی کوچک است

تا مگر خوش بو بماند جان من در این کویر
بایدم باشد تب گل از غم نان بیشتر

امیر سیاهپوش

«خیال واهی»

دوباره منم در کنار آن رودخانه خروشان و دوباره اشکهای
بی انتها که بعد رفتنش خیال تمام شدن ندارند.
از دور دست ها صدای پا می آید، این صدا را خوب
میشناسم خودش هست. چشمانم ناخداگاه بسته
می شوند و گوشه‌هایم برای شنیدن این صدای
دلنشین مشتاقتر
لبخند زیبایی روی لب های خشکیده ام همانند یک گل
بهاری می‌روید، اشکهای خشک شده روی گونه
هایم دوباره جان می‌گیرند اینبار برای غصه
نمیریزند بلکه از شادی زیاد روی گونه هایم
می‌رقصند.

صدا نزدیکتر می‌شود و قلب من بی رحمانه به در و دیوار
سینم می‌کوبد.
دیگر لحظه انتظار کشیدن سخت می‌شود بر من میخوام
تمام کنم این فراق جانسوز و جانگداز را
تا سرم را برمی‌گردانم باز با جای خالی روبرو می‌شوم.
آه! چه خیال واهی که هرروز من برای خود می‌یافم...

بانو احساس قادری

من پس از یک شب آرام غزل خواهم گفت
از پریشانی ایام غزل خواهم گفت

می‌روم از سر اجبار نه از روی رضا
با نفس‌های تو هر گام غزل خواهم گفت

شرط عشق است که دیوانه شوم مست شوم
تا بی‌بچم به تن دام غزل خواهم گفت

مثل گنجشک جدا مانده که هی می‌گرید
می‌نشینم به لب بام غزل خواهم گفت

هر تنی شهری‌ست، هر آغوش چون دروازه‌ای
بین بازوهای باز، آزادراهی کوچک است

خانه یعنی آسمان و سفره یعنی کهکشان
نان جو در این میان چون قرص ماهی کوچک است

مادر موسی! بیا، زنبیل را برگیر از آب
بعد از این هر کودکی، خود پادشاهی کوچک است

این زمان دنیای آدم‌های در ظاهر بزرگ
تا بخواهی تا بخواهی تا بخواهی کوچک است

هر که شد زندانی و زندان و زندانبان خویش
در درون هر کسی تبعیدگاهی کوچک است

گاه اما شاه، دیر آگاه می‌گردد که گاه
ریزش یک امپراطوری به آهی کوچک است

اصغر عظیمی مهر

هر چه می‌بیند تو را ای ماه تابان بیشتر
می‌شود این برکه از عشقت، پریشان بیشتر

با تو ای دریای آرامش! نمی‌دانم چرا
بی‌قرارم می‌کند امواج طوفان بیشتر

دوستت دارم هیاهو! دوستت دارم بهار
دوستت دارم، خدا می‌داند، از جان بیشتر

زود داری از دِه ما می‌روی آه ای نسیم!
کاش می‌ماندی کنارم چند باران بیشتر

کاش می‌شد باشم ای گل ساعتی هم‌دوش تو
چند خانه، چند کوچه، یک خیابان بیشتر

فصل گل رفته‌ست اما همچنان دلگرم باش
گاه می‌تابند دل‌ها در زمستان بیشتر

گاه فروردین ندارد آبرویی در بساط
گاه می‌بارد بهار از چشم آبان بیشتر

تا "پرستش" کنمت صبح، غزل خیزترین
آخر جاده سرانجام غزل خواهیم گفت

پرستش مددی

صائب گفت:

جگر شیر نداری، سفر عشق مکن
سبزه تیغ درین ره ز کمر میگذرد

من بگویم:

عاشقان ثابت قدم در ره معشوق
بدوزند چشم خود دائم به معشوق
ندارند در رهش عذر و بهانه
به هر چالش کشند خط و نشانه
به هر مانع بگویند: صد درودت
زنم آتش تو را، فوتی به دودت
به هر مشکل بگویند: بینظیری
که من بالا و تو از شان به زیری
به راه عشق خود مانند فرهاد
به یک تیشه کنند کوهی خرابات
خراباتی کنند آباد به دندان
رسند بر عشق خود با قیمت جان

خوش نشستیم با خودم تنها ولی
بغض و اندوهم درونم ماندنیست
با خودم گفتم که بار آخر است
حال من تعریفی از دیوانگیست

نکارپناهی

عشق آهوی تیزپا شد و من
ببر بی حرکت پتوهایم
خشمگین نیستم که تا امروز
نرسیدم به آرزوهایم
نرسیدن رسیدن محض است
آبری آب را نمی بیند
هر که در ماه زندگی بکند
رنگ مهتاب را نمی بیند
دوری و دوستی حکایت ماست
غیر از این هر چه هست در هوس است
پای احساس در میان باشد
انتخاب پرنده ها قفس است

یاسر قنبرلو

گاهی دلم هیچ چیز نمی خواهد
جز گپ ریز ریز با مادرم
هی من حرف بزنم
هی او چای تازه دم بریزد
هی چای ام سرد بشود
هی دلم گرم
آنجا که چایات سرد می شود
و دلت گرم
خانه مادر است

نسرین بهجتی

یه شب تو خواب و بیداری
تورو دیدم صدام کردی
یه شوقی تو دلم پر زد
ولی رفتی رهام کردی

سعید اصغری

من گرفتارِ سقوطی تازه ام
با خیال خوش ولی لم داده ام
بی خیال از هر چه می آید سرم
بی هوا در چاه نو افتاده ام

من گرفتارِ سکوتی مبهمم
گنگ و نامفهوم و سرد و بی صدا
غرقِ گردابی پر از تاریکی ام
از تمامِ آرزوهایم جدا

گرچه از اندوه و تاریکی پریم
بی خیالم، قلب و روحم خسته است
هی تمنا کردم و راهی نبود
هر دری را که زدم من بسته است

همیشه منظرَم از دور دیدنی تر بود
خود اعتراف کنم بوریاست قالی من

مرا مثال به چیزی که نیستم زده اند
خوشا به من؟ نه! خوشا بر من مثالی من

به هوش باش که در خویشتن گم ات نکند
هزار کوچهی این شهرک خیالی من

اگرچه بود و نبودم یکی ست، باز مباد
تو را عذاب دهد گاه جای خالی من

هوای بی تو پریدن نداشتم، آری
بهانه بود همیشه شکسته بالی من

تو هم سکوت مرا پاسخی نخواهی داشت
چه بی جواب سؤالی ست بی سؤالی من

محمدعلی بهمنی

شکستی آینه‌ی در مقابل خود را
کنون بیا به تماشا شمایل خود را

مرا اگرچه پیایی ز خویش می‌رانی
رها نمی‌کند این موج، ساحل خود را

رواست در دل آتش مرا بسوزانند
به دیگری بسپارم اگر دل خود را

چو کوه دست به دامان رودم و تنها
به گریه می‌برم از یاد مشکل خود را

اگرچه کشته‌ی عشقیم، در زمان قصاص
خوش آنکه دست ببوسیم قاتل خود را

محمدعلی مقیمی

نمیدونی چقدر سخته
بُردن از همه دُنیا
بمونی منتظر یک عُمر
به در باشه دو تا چشمت

نمیدونی که تنهایی
چه کرده با شب و روزم
شدم پروانه‌ی عشقت
که می سازم و می سوزم

بذار دستات تو دستام
که دُنیا مال من باشه
چی میشه مهر این عاشق
یه روزی تو دلت جاشه

همیشه عاشقت بودم
همیشه عاشقت هستم
دلَم هر وقت هواتو کرد
پر و بالش رو من بستَم

بیا با من مُدارا کن
مسیر عشقو پیدا کن
همه رُیام تو رو داشتن
یه فکری واسه فَردا کن

بذار دستات تو دستام
که دُنیا مال من باشه
چی میشه مهر این عاشق
یه روزی تو دلت جا شه

مسعود ثروت

هوای عشق رسیده است تا حوالی من
اگر دوباره ببارد به خشک سالی من

مگر که خواب و خیالی بنوشدم ورنه
که آب می خورد از کاسه‌ی سفالی من؟

پرداز می‌توانید گل‌های تزئینی زیبایی درست کنید.

آموزش ساخت گل کاغذی

در این نوشته روش کاربردی و زیبا را برای ساخت گل کاغذی آموزش می‌دهیم تا بتوانید از کاغذهای رنگی خانه گل‌هایی زیبا در طرح‌ها و سایزهای مختلف درست کنید.

۱. ساخت گل کاغذی با کاغذ کشی

برای ساخت این گل کاغذی به **کاغذ کشی** **صورتی** و **سبز**، **ساقه گل** و **چسب برق سبز** نیاز دارید. در ادامه مراحل زیر را دنبال کنید:



- ابتدا یک الگوی قلب کشیده و آن را روی کاغذ کشی قرار دهید. چند عدد از آن درست کنید.
- سپس یک الگوی برگ بکشید و حدود پنج برگ با آن درست کنید.



درست کردن کاردستی‌هایی نظیر گل کاغذی علاوه بر این که حس و حال شما را عوض می‌کند، به سادگی محیط خانه‌ی شما را نیز زیباتر می‌کند. در این آموزش روش ساخت گل کاغذی در مدل‌های مختلف را با کاغذ ساده و کشی به شما آموزش خواهیم داد. با خواندن این مطلب و آشنا شدن با ساخت این مدل گل‌های کاغذی متوجه خواهید شد که درست کردن آن‌ها کار سختی نیست و با کمی تمرین و ایده

- وقتی همه گلبرگ‌ها را چسباندید شروع به چسباندن برگ‌ها کنید. برای این کار باید برگ‌ها را طوری دور گل قرار بدهید که حدود دو سوم برگ روی گل قرار بگیرد و سپس پایین آن را با چسب به ساقه وصل کنید.



- اکنون **ساخت گل با کاغذ کشی** تمام شد و گل زیبای شما آماده است. هرچه تعداد برگ‌ها بیشتر باشد گل بزرگتر و زیباتر خواهد شد.



- پیشنهاد:** اگر به ساخت کاردستی علاقه دارید می‌توانید نحوه ساخت **گل سنبل کاغذی** را نیز در ستاره ببینید.

- حالا گلبرگ‌ها را کمی از وسط بکشید و به آن حالت برجسته بدهید.

- سپس دو تا از ساقه‌های گل را کنار هم بگذارید و دور آن‌ها را چسب برق بپیچید.

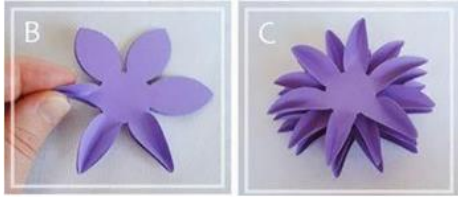


- گلبرگ اول را دور ساقه بپیچید و پایین آن را چسب بزنید.

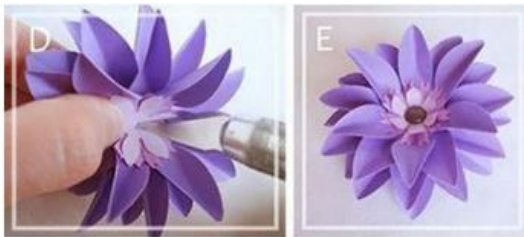
- سپس گلبرگ بعدی را دور گلبرگ اول بپیچید و چسب بزنید و بالای آن را کمی باز کنید و به بیرون حالت دهید.

- تا چسباندن آخرین گلبرگ به همین ترتیب عمل کنید.

۲. ساخت گل کاغذی تزئینی صد برگ



سپس دو گلبرگ دیگری که درست کردید را روی گل قرار دهید و وسط گل را سوراخ کنید. حال یک دکمه پرسی وسط گل بزنید تا گلبرگ‌ها به هم وصل شوند. اگر دکمه پرسی ندارید یک پونز در گل فرو کنید و در پشت گل به ته پونز یک تکه پاک کن کوچک وصل کنید.



اکنون ساخت گل کاغذی شیپوری شما به اتمام رسیده است و می‌توانید برای انواع تزئینات مثل تزئین و بسته بندی هدیه از آن استفاده کنید.



برای درست کردن گل صد برگ کاغذی به چسب، دو یا سه کاغذ رنگی مختلف، دستگاه پانچ طرح دار و قیچی نیاز دارید.

گلبرگ‌های مورد نیاز برای ساخت این گل کاغذی را می‌توانید به سادگی با دستگاه پانچ درست کنید. اگر این دستگاه را ندارید، الگوی گلبرگ‌ها را مثل تصویر زیر روی کاغذ بکشید و ۵ عدد از گلبرگ بزرگ و ۱ عدد از الگوهای دیگر درست کنید.



حالا باید روی هر پر گلبرگ دو خط تا مثل تصویر زیر درست کنید. وقتی همه گلبرگ‌ها را آماده کردید آن‌ها را طوری روی هم قرار دهید که با گلبرگ زیری خود، در حد دو میلی‌متر فاصله داشته باشند.

برای درست کردن ردیف بعدی به ۳ گلبرگ نیاز دارید. این گلبرگ‌ها را نیز مثل مرحله قبل برش داده و بچسبانید و سر آن‌ها را کمی به بیرون حالت بدهید.



سپس گلبرگ‌ها را مثل تصویر زیر روی گل بچسبانید. برای درست کردن وسط گل باید دو الگو مثل مرحله ۸ تصویر زیر درست کنید. بعد آن‌ها را از طول گرد کنید و روبروی هم داخل گل بچسبانید.



در مرحله آخر باید دو گلبرگ کمی کوچکتر از الگوی مرحله ۸ درست کنید و آنها را به حالت بسته و نیمه بسته لوله کنید. بعد گلبرگ نیمه بسته را داخل گل چسبانده و گلبرگ بسته را داخل آن قرار دهید و بچسبانید.



۳. ساخت گل کاغذی مدل رز آبی

درست کردن این گل کاغذی زیبا ساده است. شما تنها به کاغذ رنگی آبی و چسب نیاز دارید. برای درست کردن گلبرگ‌ها می‌توانید از دستگاه پانچ طرح دار استفاده کنید و یا خودتان الگوی آن را روی کاغذ کشیده و به تعداد مورد نیاز برش بزنید.

حالا باید به گلبرگ‌ها حالت برجسته بدهید. برای این کار می‌توانید با قیچی آرام روی برگ‌ها بکشید تا کمی حالت برجسته پیدا کنند. بعد ۵ عدد از گلبرگ‌ها را مثل تصویر زیر در کنارهم قرار داده و بچسبانید.



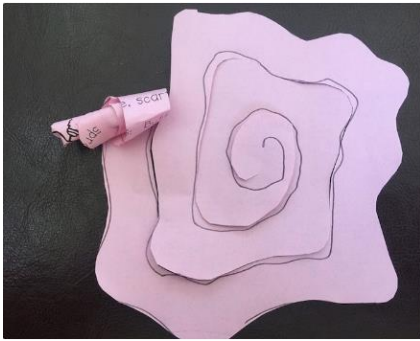
برای این بخش به ۴ عدد گلبرگ نیاز دارید. ابتدا پایین گلبرگ‌ها یک برش کوچک بدهید بعد دو طرف برش خورده را کمی روی هم بیاورید و چسب بزنید تا حالت جمع شدن پیدا کنند. سپس آن‌ها را مثل مرحله قبل در کنار هم قرار دهید و روی گلبرگ‌های قبلی بچسبانید.

۴. ساخت گل کاغذی به شکل رز نامنظم

نکات مهم:

- شما می‌توانید هر سایزی را انتخاب کنید اما برای بار اول بهتر است با سایزهای بزرگتر شروع کنید.

- مهم نیست که برش شما دقیقاً مطابق خطوط باشد. آزادانه ببرید.



مرحله ۲: از لبه کاغذ شروع به رول کردن کنید.

مرحله ۳

- با انگشت لبه‌های بالایی رول کاغذی را به سمت بیرون بکشید تا حالت گل شکفته بگیرد.

درست کردن این مدل گل کاغذی بسیار آسان است و وقت کمی می‌برد.

مرحله ۱

- کاغذ با رنگ دلخواه خود را انتخاب کنید

- یک مستطیل ۱۰×۸ را از آن جدا کنید

- مانند تصویر زیر یک هزارتو را روی آن بکشید

- روی خطوط را با قیچی ببرید



ساخت گل کاغذی به شکل رز نامنظم

ساخت گل کاغذی به شکل رز نامنظم

نکات مهم:

• باز یا بسته بودن گل کاغذی شما به نظر شما بستگی دارد. فرم لبه‌ها را می‌توانید با انگشتان یا با قلم مو تغییر دهید.

• هر جایی که حس کردید لبه نامرتب است با قیچی ببرید و فرم دهید.

• پایه را می‌توانید به هر فرمی که بخواهید ببرید یا به سمت بالا حالت دهید.



مرحله ۴: گل کاغذی شما آماده است.



مرغ شکم پر اسفناجی

آبلیمو، ۳ قاشق روغن زیتون به مدت حداقل ۱ ساعت مرینیت کنید.

تو این فاصله میتونید مواد داخل مرغتون آماده کنید اسفناجتون درشت خرد کنید و در حد یکی دو دقیقه تفت بدید که سبک بشه ولی رنگ سبزش حفظ بشه بعد دو حبه سیر رنده شده رو به همراه قارچتون (قارچ‌هارو ریز و نگینی خرد کنید) اضافه کنید ۱ دقیقه دیگه با شعله زیاد تفت بدید بعد پنیرهاتون و فلفل سیاه اضافه کنید دو سه تا هم بزیند که قشنگ مخلوط شه و زیرش خاموش کنید بزارید کنار تا خنک بشه .

از موادتون وسط مرغ‌هارو پر کنید در حدی که بیرون نزنه و در آخر روی سینه‌هارو با محلول کره و زعفران آغشته کنید بزارید به مدت ۴۵ دقیقه با درجه ۱۸۰ تو فر.



◆ سینه مرغ بدون استخوان ۲ عدد

◆ اسفناج ۱۰۰ گرم (اندازه دو تا مشت)

◆ قارچ ۵ عدد

◆ پنیر لبنه ۲ ق غ

◆ سیر ۲ حبه

◆ پنیر موزارلا ۲ ق غ

◆ خووب اول مرغ بشورید بعد به صورت افقی

وسط مرغ از طول با چاقو یه برش نسبتاً عمیق

بزیند بعد با یه دونه پیاز و نمک فلفل سیاه،

کنید و بعد تمام مواد و ادویه‌ها رو اضافه کنید و باهم خوب مخلوط کنید یکی دو ساعت بذارید یخچال بعد داخل یک سینی آرد الک کنید تا برگهارو بعد از فرم دادن داخل سینی بچینید، مقدار مناسب از مواد و بردارید و به شکل دایره دربیارید میتونید از قالب هم استفاده کنید اگر مواد به دستتون چسبید میتونید قبلش دستاتون و با آب خیس کنید در آخر روی برگها آرد الک کنید و با حرارت کم سرخ کنید.

◀ برگر مرغ



◀ مواد لازم :

◆ ران و سینه مرغ هر کدام یک عدد

◆ پیاز بزرگ یک عدد

◆ نمک

◆ فلفل سیاه

◆ ادویه کاری

◆ پولیببر

◆ پودر سیر

◆ آرد سوخاری یا آرد نخودچی دو قاشق مربا

خوری

◆ جعفری خرد شده نصف لیوان

◀ دستور تهیه :

مخلوط ران و سینه مرغ و چرخ کنید یا میکس

کنید، پیاز و رنده کنید و آبش بگیرید و اضافه

کپیراشکی مرغ



◆ فلفل دلمه ای = نصف یک عدد

◆ سیر = ۱ حبه

◆ رب = ۱ قاشق غذاخوری

◆ زردچوبه، نمک، فلفل سیاه

اول میریم سراغ درست کردن خمیر، آرد و شکر و نمک و خمیر مایه رو داخل ظرفی با هم مخلوط می‌کنیم (حتما از سالم بودن خمیر مایه تون اطمینان داشته باشین) وسط آرد رو گود کنین و یک عدد تخم مرغ و ماست و روغن و آب ولرم (وقتی به آب دست می‌زنین دستتون نمیسوزه و میتونید دستتون رو داخل آب نگه دارین اما گرما و حرارت آب رو کاملا حس میکنین) بهش اضافه کنین و با لیسک یا قاشق چوبی مخلوط کنین و دوباره شروع به اضافه کردن آرد کنین میزان آرد مشخص نیست چون کیفیت آردها متفاوته قاشق قاشق آرد اضافه کنین و مخلوط کنین تا خمیری شکل بشه و بعد کم کم آرد اضافه کنین و با دست مخلوط کنین تا خمیر نرم و لطیفی به دست بیاد اگه خمیر کمی چسبندگی داشت آرد زیادی اضافه نکنین چون کیفیت کارتون پایین میاد با زدن کف

◆ آرد = ۲ لیوان (میزان آرد تقریبیه)

◆ شکر = ۱ ق غ

◆ نمک = ۲/۱ ق غ

◆ خمیر مایه = ۱ ق غ سرصاف

◆ تخم مرغ = ۱ عدد

◆ ماست = ۵ ق غ

◆ روغن مایع = نصف لیوان

◆ آب ولرم = ۱ لیوان

◆ مواد لازم برای مواد میانی

◆ سینه مرغ = ۱ عدد

◆ قارچ = ۱۰۰ گرم

◆ پیاز = ۱ عدد متوسط

◆ سوسیس = ۱ عدد

مواد میانی کاملا سلیقه ایه و هر کدام از این مواد رو که دوست نداشتین میتونین حذف کنین یا مواد دیگه ای مثل ذرت اضافه کنین یا به جای مرغ از گوشت استفاده کنین در صورت دلخواه داخل پیراشکی از پنیر پیتزا هم میتونین استفاده کنین، در این صورت روی مواد میانی پنیر رنده شده یا ورقه ای قرار بدین و بعد پیراشکی رو بیچین بعد از اینکه خمیر استراحت کرد سلفون رو بردارین و پف خمیر رو بگیرید و داخلش مواد بریزید و سرخ کنین یا در فر بذارید.

دست به آرد و ورز دادن چسبندگی خمیر رو بگیرین حدود ده دقیقه خمیر رو ورز بدین اگه خمیر در نهایت کمی چسبندگی داشت دستتون رو چرب کنین و خمیر رو به داخل ظرف مناسبی انتقال بدین و روی ظرف رو با سلفون بپوشونید و روی اون رو با دستمال بپوشونین و حدود یک ساعت داخل فضای محیط استراحت بدین تا حجمش دو برابر بشه و پف کنه برای تهیه مواد میانی یک عدد پیاز نگینی ریز خرد شده رو داخل تابه با دو قاشق روغن تفت بدین تا سبک و طلایی بشه بعد سوسیس نگینی خرد شده رو اضافه کنین و تفت بدین تا کاملا بپزه (اگه سوسیس دوست ندارین حذفش کنین) و بعد قارچ پخته و فلفل دلمه ای خرد شده رو اضافه کنین و تفت بدین یک قاشق رب اضافه کنین و اجازه بدین کمی تفت بخوره و سیر له شده و مرغ خرد شده رو اضافه و مخلوط کنین و ادویه‌های دلخواه رو اضافه و حرارت رو خاموش کنین

رولت مرغ و سبزیجات



هم زن می‌زنیم تا حدی که ظرف رو بر می گردانیم نریزد، آرد، نمک و فلفل رو الک کرده با روغن و شیر مخلوط می‌کنیم، زرده‌ها رو با وانیل زده تا کرم رنگ و کش دار شود، سپس زرده‌ها و سفیدها را به مخلوط آرد افزوده، در قالب چرب شده می‌ریزیم در فر ۲۰۰ درجه به مدت ۱۰ دقیقه، نان را داغ رول می‌کنیم پس از سرد شده یک لایه سس مایونز مالیده من با ماست سون مخلوط کردم، مواد میانی رو با هم مخلوط می‌کنیم و با سس مایونز، کمی ماست، آبلیمو، نمک و فلفل مخلوط کرده به طور یکنواخت روی سس می‌ریزیم، دوباره رول کرده، در یخچال قرار می‌دهیم، پس از سرد شدن تزئین کرده، برش می‌دهیم، نوش جان.

◆ تخم مرغ ۴ عدد.

◆ آرد نصف لیوان.

◆ روغن مایع ۳ قاشق غذاخوری.

◆ شیر سرد یک سوم لیوان.

◆ نمک و فلفل به میزان لازم.

◆ وانیل یک دوم قاشق چایخوری.

◀ مواد میانی :

◆ نصف سینه مرغ پخته و رنده شده.

◆ سیب‌زمینی پخته و رنده شده ۱ عدد.

◆ هویج پخته و رنده شده ۱ عدد.

◆ جعفری خرد شده به مقدار دلخواه

ابتدا نان رولت رو آماده می‌کنیم، سفیده و زرده‌ی تخم‌مرغ‌ها رو جدا کرده، سفیده‌ها رو با

ک پای سیب

رو اضافه کرده و ده دقیقه دیگه می‌زنیم

آرد و بکینگ پودر الک شده را به مواد

اضافه می‌کنیم.

قالب کاپ کیک‌ها رو چرب می‌کنیم اول یه

قاشق از مواد کیک بعدش یه قاشق از مواد

میانی می‌ریزیم و مجدد مواد کیک را اضافه

می‌کنیم.

داخل فر به مدت ۴۰ دقیقه می‌زاییم پخته

بشه، در آخر روی شیرینی‌ها را با پودر قند تزئین

کنید

نکته: آرد رو تا جایی اضافه کنید که خیلی سفت

و خمیری نشه.



◆ تخم مرغ: دو عدد

◆ شکر: یک پیمانه

◆ روغن: ۴/۳ لیوان

◆ ماست: یک پیمانه

◆ بکینگ پودر: یک قاشق غذاخوری

◆ آرد: به مقدار

مواد داخل شیرینی: ۳ عدد سیب رنده شده رو با

۲ قاشق شکر و ۱ قاشق دارچین و کمی کره تفت

بدین و کنار بزارین تا سرد بشه.

ابتدا تخم مرغ‌ها رو به همراه شکر با همزن می‌زنیم

تا کرم رنگ بشه، روغن و ماست

ترفندهای خانه‌داری

مهم‌ترین ترفندهای خانه‌داری و آشپزی
برای همه خانم‌های خانه‌دار



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 لباس‌شویی خود با سرکه رفع
کنید

ماشین لباس‌شویی 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

دانه‌های تازه قهوه توانایی رفع بوی بد سیر از
دستان شما را دارد. همچنین برای رفع بوی بد
سیر و پیاز از دستتان، می‌توانید دستانتان را به
یک ظرف استیل بمالید.

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 اثاثیه
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 جوراب‌های 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 خرده‌های 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.

۱۲. جای آب و حلقه‌های فنجان رو از میز پاک کنید

بری رفع لکه‌های آب و جای حلقه‌های فنجان از روی شیشه‌های میز، اول سشوار بکشید و سپس مقدار کمی روغن زیتون روی آن بمالید.

۱۳. کثیفی پنجره را با سرکه تمیز کنید

کثیفی‌ها می‌تواند از گرد و غبار، حشرات مرده و کرک دار تشکیل شوند. آن‌ها را با یک جوراب کهنه خوب تمیز کنید. یک نسبت سرکه سفید را با یک نسبت **آب ولرم** مخلوط کنید و کثیفی‌ها 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 سیب‌زمینی درون غذا، مشکل خود را حل کنید. **سیب‌زمینی** نمک‌های 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 لباس‌های سفید و کتانتان زرد شده اند یا با لکه‌های **پرتقال** نارنجی شده اند، عصاره یک لیمو را به ۴ الی ۵ لیتر آب داغ بریزید و برای یک



۹. حمام خود را با یک **گریپ‌فروت** تمیز کنید

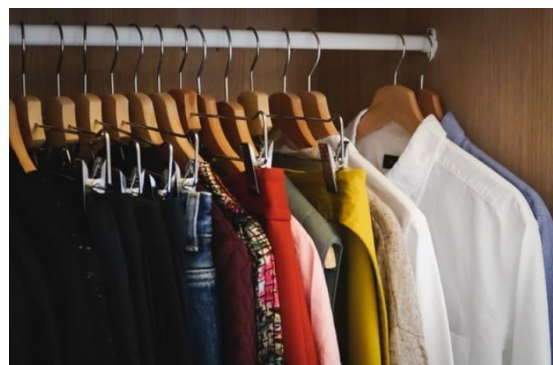
از شر لکه‌های آب در وان حمام خود با این میوه خلاص شوید. یک گریپ‌فروت را نصف کنید و کمی نمک به آن پاشیده و آن را به خوبی روی وان بکشید.

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 آهک‌ها باید ناپدید شود.

۱۱. از شر لباس‌هایی که بید زدند خلاص شوید

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



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 می
زنند.

۲۱. برای بخار نگرفتن آینه از خمیر دندان
استفاده کنید

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

۲۴. سوراخ‌های روی دیوار را با خمیر دندان
پر کنید

احمقانه به نظر می‌رسد، اما خمیر دندان در
حقیقت یک جانشین خوب برای پرکننده‌ها است،
به خصوص اگر عجله داشته باشید.

ساعت لباس‌هایتان را در آن خیس کنید. سپس
در ماشین لباس‌شویی 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 آن‌ها 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 می‌دهد، نباید آن‌ها را
تعویض کنید. خیلی ساده آن‌ها را یک شب در
آب گرم قرار دهید! آن‌ها را یک شب با آب ولرم و
یک قاشق جوش شیرین خیس کنید، و روز بعد،
بعد با آب تمیز کنید.

۱۹. برچسب‌ها رو با سرکه جدا کنید

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





۲۹. استیل ضد زنگ را با روغن بچه تمیز کنید

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

۳۰. آدامس را از روی لباس‌ها با کمک فریزر رفع کنید

اگر روی آدامس نشسته باشید و یا آن را بر روی هر کدام از لباس‌هایتان داشته باشید، باید بدانید که چه چیزی آن را از بین می‌برد. لباس خود را برای چند ساعت در فریزر قرار دهید آدامس یخ زده بسیار آسان‌تر کنده می‌شود.

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

عرق کردن، چربی و دوده، راحت یقه پیراهن را کثیف می‌کند. کمی شامپو طبیعی خود را روی لباس بریزید و آن را کمی مالش دهید و سپس آن را به ماشین لباس‌شویی بیندازید.



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 بشورید. سپس آن را با آب بشویید.



۲۶. آهک‌های اتو را راحت تمیز کنید

برای پاک کردن هر گونه آهک روی اتو (که در یقه‌های 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.

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

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

۳۶. کنترل دستگاه‌های تان را تمیز کنید

اگر نگران جمع‌آوری 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 دکمه‌ها را به دست آورید.

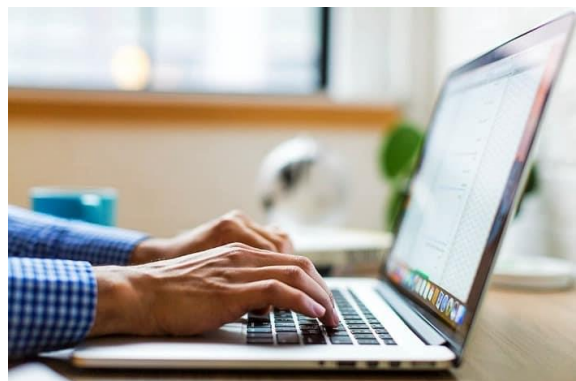
۳۲. با کف اصلاح لکه‌های مبل رو رفع کنید
اگر مبل شما کثیف شده است، سعی کنید کف اصلاح را بر روی لکه‌ها بگذارید، آن را رها کنید، سپس آن را پاک کنید و لکه از بین می‌رود!

۳۳. توپ‌های ضد بو 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 گوشه‌های کوچک و شکاف‌های 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.



همین رو مصرف آن برای افرادی که قصد افزایش وزن دارند، توصیه نمی‌شود.

برای افرادی که در این فصل مبتلا به سرماخوردگی هستند، مصرف به، به عنوان نرم‌کننده سینه توصیه می‌شود.

به برای جلوگیری از التهاب پلک و رفع خستگی چشمان نیز کاربرد دارد برای این منظور می‌توان چند قاچ به تازه را بر روی پلک قرار داد.

درباره روش‌های مصرف میوه به: به را می‌توان به صورت خام، بخارپز، آب‌پز و حتی کبابی و تنوری میل کرد.

این دکترای گیاهان دارویی با بیان اینکه دانه به نیز خواص بسیار زیادی دارد، تاکید کرد: «به‌دانه» برای درمان ذات الریه، گلودرد و صدای گرفته، خصوصا برای افرادی که در این فصل دچار سرماخوردگی می‌شوند، توصیه می‌شود.

به‌دانه خاصیت ضد تب دارد، همچنین به‌دانه برای کمک به درمان اسهال هم مفید است.

لعاب به دانه برای ترمیم زخم‌ها و سوختگی پوست بسیار مفید است و جویدن آن نیز به رفع کندی دندان کمک می‌کند.

خوردن این میوه خوشحالتان می‌کند



به گفته یک کارشناس گیاهان دارویی و طب سنتی، مصرف «به» تاثیر بسزایی در بهبود روحیه افراد و خوشحال کردن آنها دارد.

از میوه به، به عنوان یکی از بهترین میوه‌های فصل زمستان میتوان نام برد و گفت: مصرف به تاثیر قابل توجهی در بهبود روحیه افراد دارد. اثرات مثبتی بر فکر و ذهن می‌گذارد و برای تجدید روحیه مفید است. همچنین مصرف به، به خوشحال شدن افراد و از بین رفتن افسردگی کمک می‌کند.

به یکی از مفیدترین مواد غذایی برای مبتلایان به زخم معده است و در افرادی که دچار بی‌اشتهایی هستند، تحریک‌کننده اشتها به شمار می‌رود.

به بعنوان تقویت‌کننده کبد، معده و قلب به شمار می‌رود. به بدلیل مقادیر فراوان فیبری که دارد، برای کاهش وزن افراد مفید است و از

تعیین می‌کند. از این رو، به دلیل این جهش، چشم‌ها از قهوه‌ای به آبی تغییر می‌کنند.

واضح‌تر این که ژن OCA2 پروتئینی به نام P را رمزگذاری می‌کند که مسئول تولید ملانین است، رنگدانه‌ای که به مو، چشم و پوست ما رنگ می‌دهد.

اما جهش ژنتیکی اثر OCA2 را بر تولید ملانین در عنبیه محدود می‌کند که چشمان قهوه‌ای را به آبی رقیق می‌کند.

یک کشف جدید درباره کسانی که چشم‌های آبی

دارند

یک مطالعه به این نتیجه رسید که افراد چشم آبی همه از یک پدر هستند که حدود ۶ تا ۱۰ هزار سال پیش در اروپا زندگی می‌کرده است.

به گفته دانشمندان، همه انسان‌ها چشمان قهوه‌ای با سایه‌های رنگی مختلف داشته‌اند تا این که جهش ژنتیکی خاصی رخ داد و باعث این تغییر شده است.

تیمی از دانشگاه کپنهاگ توانستند یک جهش ژنتیکی را ردیابی کنند که ۶۰۰۰ تا ۱۰۰۰۰ سال پیش رخ داده است که منشأ تمام چشم آبی‌ها در سیاره زمین امروزی است.

این جهش در ژنی به نام HERC2 رخ داده است که ژن OCA2 را در کروموزوم‌های ما خاموش می‌کند که میزان رنگدانه قهوه‌ای بدن را

در مقاله «مروری بر بررسی عوامل موثر بر ویژگی‌های فیزیکوشیمیایی و کیفی انواع ماست» منتشر شده در هشتمین کنگره بین‌المللی علوم و صنایع غذایی، کشاورزی و امنیت غذایی آمده است: ماست، شیر تخمیر شده است و به دلیل کاهش میزان لاکتوز و غلظت بالای کلسیم دارای ارزش تغذیه زیادی و با تاثیرات زیست فعال مثبتی همراه است که به‌طور عمده در فرآورده‌های حاوی باکتری‌های پروبیوتیک به کار می‌رود و طرفداران زیادی در سرتاسر جهان دارد. عوامل زیادی روی کیفیت، بافت و عطر و طعم ماست موثر است اما عدم رعایت اصول تهیه این فرآورده لبنی، معایبی از جمله ترشی، تلخی، آب انداختن یا گاز در ماست ایجاد می‌کند.

بر اساس نتایج تحقیق منتشر شده در سایت سلامت، ماست یونانی حاوی مقدار زیادی پروبیوتیک‌های مفید برای روده است. پروبیوتیک‌ها ممکن است به کاهش کلسترول کمک کنند و زمانی که سطح کلسترول فرد کنترل شود، خطر ابتلا به بیماری قلبی نیز کاهش می‌یابد.

مصرف ماست یونانی چه تاثیری بر کلسترول

دارد؟



اگر طعم ماست را دوست دارید، احتمالاً نه فقط از مصرف ماست معمولی لذت می‌برید بلکه طرفدار ماست یونانی نیز هستید، بنابراین این را بدانید که مصرف روزانه ماست یونانی تاثیر غیرمنتظره‌ای بر کلسترول خون دارد.

نتایج تحقیقات دانشمندان نشان داده است که مصرف ماست مزایای سلامتی به همراه دارد و ماست یونانی با قوام غلیظ‌تر و ترشی خاص‌تر، درمانی برای معده و ممکن است بر سلامت قلب و عروق شما نیز تاثیرگذار باشد.

در تحقیقی اروپایی محققان رابطه بین پروبیوتیک‌ها و کلسترول را بر روی شرکت‌کنندگان مبتلا به سندرم متابولیک بررسی کردند و پس از مصرف منظم پروبیوتیک‌ها از طریق غذا یا مکمل‌ها، اکثر شرکت‌کنندگان کاهش میزان کلسترول بد لیپوپروتئین با چگالی کم (LDL) و همچنین تری‌گلیسیرید خود را تجربه کردند.

پروبیوتیک‌ها در مقابل کلسترول بد و خوب

دانشمندان به این نتیجه رسیدند که پروبیوتیک‌هایی مانند ماست یونانی می‌توانند برای افراد مبتلا به کلسترول بالا مفید باشند و در مقاله منتشرشده در سال ۲۰۲۰ در نشریه خارجی غذاهای کاربردی نتایج مشابهی در مورد پروبیوتیک‌ها و کاهش سطح کلسترول بد ارائه شد. در تمام کارآزمایی‌هایی که مورد ارزیابی قرار گرفتند، به نظر می‌رسد مصرف پروبیوتیک با کاهش کلسترول بد مرتبط است و علاوه بر این، زمانی که پروبیوتیک‌ها برای بیش از ۶ هفته مصرف شدند، اثر کاهش کلسترول پروبیوتیک‌ها بیشتر مشاهده شد.

آیا نتایج تحقیقاتی که در بالا ذکر شد به این معنی است که ماست سطوح بهتری از لیپوپروتئین با چگالی بالا (HDL) یا به اصطلاح کلسترول خوب را پشتیبانی نمی‌کند؟ نه لزوماً جواب این نیست. نتایج برخی تحقیقات نشان داده است که اثرات کاهش کلسترول ماست مبتنی بر لبنیات در مقابل غذاهای لبنی غیر ماست این است که مصرف منظم ماست تهیه شده از منابع لبنی برای کلسترول خوب مفید به نظر می‌رسد، اما مصرف غذاهای لبنی غیر ماست تاثیر مشابهی ندارد.

پنج عامل خطر کلیدی وجود دارد: سن؛ بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی و ریوی، چاقی، آسم، دیابت و بیماری‌های کلیوی؛ عملکرد ضعیف سیستم ایمنی؛ بارداری؛ و وضعیت واکسیناسیون.

به گفته محققان، در حالی که میلیون‌ها نفر سالانه با ویروس‌های تنفسی بیمار می‌شوند، واکسن‌ها می‌توانند از نیاز به مراقبت‌های بیمارستانی ناشی از بیماری، محافظت کنند. واکسن‌ها به کاهش خطر بیماری شدید ناشی از کووید ۱۹، آنفلوانزا و RSV کمک می‌کنند. و در نتیجه از افراد در معرض خطر و کل جامعه محافظت می‌کند.

۵ عامل خطر تشدیدکننده بیماری‌های تنفسی

فصل



ویروس‌های تنفسی بر افراد تأثیر متفاوتی دارند، برخی ممکن است فقط چند روز بیماری شان طول بکشد، در حالی که برخی دیگر با بهبودی طولانی‌تر نسبت به آنفلوانزا و کووید مواجه می‌شوند.

به نقل از شینهوا، در این گزارش آمده است که برای حفظ سلامتی، افراد در معرض خطر و عزیزان و اطرافیانشان باید اقدامات احتیاطی را انجام دهند، خواه آنها یک سالمند فعال باشند که در مورد واکسن‌های خود به روز هستند یا یک فرد باردار که برای محافظت از نوزاد متولد نشده خود واکسینه می‌شود. واکسن‌ها بهترین دفاع در برابر ابتلاء به نوع شدید این بیماری هستند.

مسواک‌ها را چند وقت یک‌بار نو کنیم؟

وی افزود: هر زمان که موهای مسواک از هم باز شد و یا شکل اولیه آن تغییر کرد، باید آن را تعویض کنید.

باستانی گفت: معمولاً هر سه تا چهار ماه باید مسواک عوض شود.

وی ادامه داد: بعد از ابتلاء به بیماری‌های عفونی مانند آنفلوانزا بهتر است مسواک را عوض کرد و پس از بهبود، از مسواک جدید استفاده شود.

باستانی گفت: مسواک یک وسیله شخصی است و هرگز نباید به صورت مشترک در خانواده استفاده شود.



رییس گروه سلامت دهان و دندان معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، در مورد شرایط نگهداری مسواک، توضیحاتی داد.

پروین باستانی گفت: پس از هر بار مسواک زدن، مسواک را با آب شسته و خمیر دندان و سایر آلودگی‌های آن را کاملاً تمیز کنید.

وی افزود: همچنین، پس از هر بار استفاده از مسواک آن را در یک محل تمیز قرار دهید تا در معرض هوا خشک شود.

این دندانپزشک تاکید کرد: برای نگهداری باید سر مسواک مستقیم و رو به بالا باشد.

حال حاضر، برای تشخیص بیماری‌ها به میلیون‌ها مولکول نیاز دارید. ما نشان می‌دهیم که می‌توان تنها از یک مولکول اطلاعات مفیدی به دست آورد. این سطح از حساسیت می‌تواند تفاوت واقعی در تشخیص بیماری ایجاد کند.

هدف آزمایشگاه فریدمن، ساخت آشکارسازهای الکترونیکی است که مانند نوروها در مغز رفتار می‌کنند و می‌توانند خاطرات را حفظ کنند، به‌ویژه، خاطراتی که مولکول‌هایی که قبلاً از حسگر عبور کرده‌اند. برای انجام این کار، دانشمندان یک مدل مدار جدید ایجاد کردند که تغییرات کوچکی را در رفتار حسگر ایجاد می‌کند.

در هسته مدار آنها یک نانو حفره وجود دارد که مولکول‌ها یکی یکی از میان آن عبور می‌کنند. نمونه‌های بیولوژیکی همراه با نمک‌ها در مدار قرار می‌گیرند که به یون‌ها تجزیه می‌شوند. اگر پروتئین یا مولکول‌های DNA نمونه از نانوحفره عبور کنند، جریان یون‌های عبوری کاهش می‌یابد.

ساخت کیت تشخیص سریع بیماری با کمک

نانوحفره



دانشمندان دانشگاه کالیفرنیا ابزاری مبتنی بر نانوحفره را توسعه داده‌اند که می‌تواند با گرفتن سیگنال از مولکول‌های منفرد، به تشخیص بیماری‌ها کمک کند. این ابزار بسیار سریع‌تر و با دقت بیشتر از آزمایش‌های کنونی کار می‌کند.

به گزارش ایسنا، از آنجایی که مولکول‌هایی که دانشمندان می‌خواهند شناسایی کنند، به طور کلی مولکول‌های DNA یا پروتئین‌ها، ابعاد بسیار کوچکی دارند، سیگنال‌های الکتریکی که آنها تولید می‌کنند، بسیار کوچک هستند و به ابزارهای تشخیص تخصصی نیاز دارند.

کوین فریدمن، استادیار مهندسی زیستی و از محققان این پروژه در مورد این ابزار می‌گوید: در

۴۸ ساعت شناسایی کنند. این قابلیت مزیت قابل توجهی را برای بیماری‌های سریع در حال گسترش فراهم می‌کند و امکان مداخله و درمان زودتر را فراهم می‌کند.

فریدمن گفت: آشکارساز ما کاهش جریان ناشی از عبور پروتئین یا تکه‌ای از DNA و مسدود کردن عبور یون‌ها را اندازه‌گیری می‌کند.

شف را متمایز می‌کند، این است که نانوحفره فقط یک حسگر نیست، بلکه خودش به عنوان یک فیلتر عمل می‌کند و صدای پس‌زمینه مولکول‌های دیگر را در نمونه کاهش می‌دهد که می‌تواند سیگنال‌های حیاتی را پنهان کند.

به نقل از ستاد نانو، رویکرد فریدمن تضمین می‌کند که سیگنال هر مولکول حفظ می‌شود و دقت را برای کاربردهای تشخیصی افزایش می‌دهد.

فریدمن تصور می‌کند که این دستگاه برای توسعه یک کیت تشخیصی کوچک و قابل حمل، بزرگتر از یک درایو USB استفاده شود که می‌تواند عفونت‌ها را در مراحل اولیه تشخیص دهد. در حالی که آزمایش‌های امروزی ممکن است تا چند روز پس از قرار گرفتن در معرض عفونت، بیماری را ثبت نکنند، حسگرهای نانوحفره‌ای می‌توانند عفونت‌ها را در عرض ۲۴ تا

به گفته آلتمن، OpenAI می‌داند چطور هوش جامع مصنوعی (AGI) بسازد و نوبت آن رسیده که ساخت ابرهوش مصنوعی را هدف قرار دهد.



مدیرعامل OpenAI رسماً از حرکت به سمت ساخت ابرهوش مصنوعی خبر داد

□ «سم آلتمن»، مدیرعامل OpenAI، در جدیدترین پست وبلاگی خود اشاره کرده این شرکت آماده است به صورت جدی سراغ ساخت ابرهوش مصنوعی (Superintelligence) برود.

□ شرکت OpenAI از پیشگامان توسعه هوش مصنوعی است و با چت‌بات ChatGPT توانسته سهم قابل توجهی از بازار هوش مصنوعی را تصاحب کند. اما به نظر می‌رسد گام بعدی OpenAI تمرکز روی ساخت ابرهوش مصنوعی خواهد بود.

سبک‌ترین میکروفون کوچک بی‌سیم جهان

معرفی شد

واقع اندکی بلندتر از محصول شرکت DJI است، اما نصف آن وزن دارد و تنها ۵ گرم است.

لوکاس ژو (Lucas Xu) از شرکت «بویا» می‌گوید: همه جزئیات با دقت طراحی شده‌اند تا عملکرد را به حداکثر برسانند و در عین حال اندازه را به حداقل برسانند.



یک شرکت اندونزیایی از سبک‌ترین و کوچکترین میکروفون بی‌سیم جهان موسوم به «بویا مینی (Boya Mini)» پرده‌برداری کرد که به قدری سبک است که به سختی احساس می‌شود.

همانند محصول شرکت DJI، باید آن را به درگاه USB-C یا لایت‌نینگ یک گوشی هوشمند وصل کرد، اگرچه محصول DJI همچنین می‌تواند مستقیماً از طریق بلوتوث به یک گوشی متصل شود.

به گزارش ایسنا به نقل از نیو اطلس، هفته گذشته شرکت DJI یک میکروفون بی‌سیم فوق سبک و جمع و جور به نام «میک مینی» (Mic Mini) را با وزن تنها ۱۰ گرم معرفی کرد، اما به نظر می‌رسد اکنون صدر اخبار را به محصول جدید یک شرکت اندونزیایی واگذار کرده است، چرا که این شرکت اندونزیایی موسوم به بویا (Boya) سبک‌ترین میکروفون بی‌سیم جهان به نام «بویا مینی» (Boya mini) را معرفی کرده که بیشتر شبیه به یک هدفون است تا یک میکروفون بی‌سیم.

به گفته شرکت بویا، یک میکروفون خازنی ۶ میلی‌متری صدا را ضبط می‌کند و صدا را می‌توان با وضوح ۱۶ بیت در ۴۸ کیلوهرتز ضبط کرد. همچنین محدوده انتقال آن ۱۰۰ متر است و پاسخ فرکانسی آن از ۲۰ هرتز تا ۲۰ کیلوهرتز است.

ابعاد این میکروفون بی‌سیم کوچک تنها ۳۱ در ۱۵ در ۱۶.۴ میلی‌متر است. این میکروفون در



فناوری محدودکننده اختصاصی این میکروفون از اعوجاج جلوگیری می‌کند و قابلیت حذف نویز قابل تنظیم برای وضوح صدا وجود دارد.

این سیستم با قابلیت تغییر صدای سه حالتی برای پخش‌کننده‌ها، سازندگان محتوا، بلاگرها و گیمرها ایده‌آل است.



گفته می‌شود این میکروفون دارای تاخیر فقط ۲۵ میلی‌ثانیه‌ای است و باتری لیتیوم-یونی یکپارچه آن تا ۶ ساعت دوام می‌آورد که با استفاده از قاب شارژ ارائه شده تا ۳۰ ساعت افزایش می‌یابد.

در حالی که قیمت محصول شرکت DJI برای فروش یک فرستنده، یک گیرنده و یک جعبه شارژ ۸۹ دلار است، محصول شرکت بویا تنها حدود ۵۰ دلار هزینه دارد.

راز شگفت‌انگیز پروانه‌ها؛ آیا پروانه‌ها مزه‌ها را

حس می‌کنند؟



آیا پروانه‌ها مزه‌ها را حس می‌کنند؟ کشف حقایق

علمی جالب

آیا پروانه‌ها مزه‌ها را حس می‌کنند یکی از سوالات جالبی است که در مورد این موجودات ظریف وجود دارد. در این متن به بررسی چگونگی درک طعم توسط پروانه‌ها و نحوه استفاده آن‌ها از پاهایشان برای تشخیص طعم‌ها پرداخته‌ایم. این ویژگی منحصر به فرد به پروانه‌ها کمک می‌کند تا منابع غذایی و گیاهان مناسب برای تخم‌گذاری را شناسایی کنند.

حس چشایی پروانه‌ها

پروانه‌ها روش جذاب و منحصر به فردی برای درک طعم دارند و این از طریق دهان یا آنتن‌های

آن‌ها نیست. در عوض، این موجودات زیبا برای بررسی و ارزیابی محیط اطراف خود به پاهای خود متکی هستند.

جالب توجه است، در حالی که پروانه‌ها در خرطوم و آنتن‌های خود گیرنده‌های چشایی دارند، اکثر جوانه‌های چشایی آن‌ها در پاهایشان متمرکز شده است. این سازگاری منحصر به فرد به پروانه‌ها اجازه می‌دهد تا روی گیاهان فرود بیایند و آن‌ها را نمونه‌برداری کنند تا مشخص کنند که آیا میزبان مناسبی برای تخم‌گذاری هستند یا خیر.

گیرنده‌های شیمیایی که به نورون‌های موجود در پاهای آن‌ها متصل هستند، پروانه‌ها را قادر می‌سازند تا مولکول‌های خوراکی را تشخیص دهند و بین طعم‌های شیرین، تلخ، ترش و شور تمایز قائل شوند. این حس چشایی نقش حیاتی در رفتار تغذیه‌ای، انتخاب جفت و یافتن مکان‌های مناسب برای تخم‌گذاری آن‌ها دارد.

با آشکار کردن مکانیسم‌های نحوه چشیدن پروانه‌ها با پاهایشان، دانشمندان بینش

پروانه‌ها رفتارهای تغذیه‌ای عجیبی مانند گودال‌سازی در گل و لای و جستجوی منابع نمک و عرق روی پوست انسان را نشان می‌دهند.



پروانه‌ها از چه راهی طعم‌ها را تشخیص می‌دهند

علم پشت حس چشایی پروانه‌ها

تحقیقات نشان داده است که پروانه‌ها دارای اندام‌های حسی جذابی هستند که به آن‌ها اجازه می‌دهد محیط اطراف خود را بچشند و تصمیمات مهمی بگیرند. در حالی که جوانه‌های چشایی معمولاً با دهان مرتبط هستند، پروانه‌ها گیرنده‌های چشایی در مکان‌های غیرمنتظره‌ای دارند. به ویژه، پاهای آن‌ها نقش مهمی در تشخیص طعم دارد.

ارزشمندی در مورد سیستم چشایی خارق‌العاده آن‌ها به دست می‌آورند، شبکه پیچیده‌ای که بقای و رفتار آن‌ها را هدایت می‌کند.

نکات کلیدی حس چشایی پروانه‌ها

پروانه‌ها در درجه اول محیط اطراف خود را با استفاده از پاهای خود می‌چشند که دارای غلظت بالایی از جوانه‌های چشایی است.

گیرنده‌های شیمیایی در پاهای آن‌ها به پروانه‌ها اجازه می‌دهد تا طعم‌های شیرین، تلخ، ترش و شور را تشخیص دهند.

درک طعم در پروانه‌ها برای رفتار تغذیه‌ای، انتخاب جفت و شناسایی گیاهان میزبان مناسب برای تخم‌گذاری ضروری است.

با درک ادراک طعم پروانه‌ها، دانشمندان می‌توانند بینش‌هایی در مورد سیستم چشایی منحصر به فرد آن‌ها به دست آورند.

پیچیده آن‌ها به دست می‌آوریم و از سازگاری شگفت‌انگیز آن‌ها با دنیای طبیعی قدردانی می‌کنیم.



آیا پروانه‌ها حس چشایی دارند؟

رفتار تغذیه‌ای و چرخه زندگی

پروانه‌ها از درک طعم خود برای تعیین منابع غذایی مناسب استفاده می‌کنند. با فرود آمدن روی گیاهان و استفاده از پاهای خود برای چشیدن، پروانه‌ها می‌توانند تشخیص دهند که آیا گیاه میزبان بالقوه‌ای برای تخم‌های آن‌ها است یا خیر. این به آن‌ها اجازه می‌دهد تا بقای و تغذیه فرزندان خود را تضمین کنند.

طعم نقش حیاتی در عادات تغذیه‌ای پروانه‌ها دارد و آن‌ها را به انتخاب گل‌های غنی از شهد به عنوان منبع اصلی غذایی خود هدایت می‌کند.

گیرنده‌های شیمیایی در پاهای پروانه‌ها مسئول تشخیص طعم هستند. هنگامی که این گیرنده‌های شیمیایی با مواد شیمیایی در محیط اطراف خود تماس پیدا می‌کنند، اعصاب را فعال می‌کنند و اطلاعات طعم را به مغز پروانه ارسال می‌کنند. این مکانیسم حسی منحصر به فرد به پروانه‌ها کمک می‌کند تا در محیط خود حرکت کنند و تصمیمات مهمی بگیرند.

مطالعات قبلی بر روی آنتن‌ها و قطعات دهانی پروانه‌ها به عنوان اندام‌های اصلی چشایی متمرکز بودند. با این حال، تحقیقات بعدی نشان داده است که پاهای پروانه‌ها، به ویژه تارسوس، حاوی اکثر گیرنده‌های چشایی هستند. این گیرنده‌ها به پروانه‌ها اجازه می‌دهند تا بین طعم‌های شیرین، تلخ، ترش و شور تمایز قائل شوند و رفتار تغذیه‌ای و چرخه زندگی آن‌ها را هدایت کنند.

پروانه‌ها برای تعیین اینکه چه چیزی غذاست، انتخاب جفت و یافتن مکان‌های مناسب برای تخم‌گذاری به درک طعم متکی هستند. با درک نحوه استفاده پروانه‌ها از طعم برای تصمیم‌گیری، بینش‌های ارزشمندی در مورد سیستم چشایی



حس چشایی پروانه‌ها

شناسایی گیاهان میزبان مناسب

پروانه‌ها برای رشد موفقیت‌آمیز تخم‌های خود به گیاهان میزبان خاصی نیاز دارند. پروانه‌ها با استفاده از درک طعم خود می‌توانند نشانه‌های شیمیایی ظریف روی گیاهانی را که نشان دهنده وجود مواد مغذی مناسب و شرایط برای رشد فرزندان آن‌ها هستند، تشخیص دهند.

با استفاده از طعم، پروانه‌ها می‌توانند گونه‌های مختلف گیاهان را ارزیابی کنند و تعیین کنند که

گیرنده‌های موجود در پاهای آن‌ها به شناسایی شیرینی شهد کمک می‌کند و اطمینان حاصل می‌کند که آن‌ها مواد مغذی مورد نیاز خود را استخراج می‌کنند.

انتخاب جفت پروانه‌ها

پروانه‌ها همچنین برای انتخاب جفت به طعم متکی هستند. پروانه‌های نر اغلب فرمون‌هایی آزاد می‌کنند که ترکیبات شیمیایی هستند که ماده‌ها را جذب می‌کنند. گیرنده‌های شیمیایی در پاهای پروانه‌های ماده به آن‌ها اجازه می‌دهد تا این فرمون‌ها را تشخیص دهند و به آن‌ها کمک می‌کند تا جفت‌های مناسب را شناسایی کنند.

توانایی چشیدن فرمون‌ها برای انتخاب جفت حیاتی است، زیرا موفقیت تولید مثل و تنوع ژنتیکی در جمعیت پروانه‌ها را تضمین می‌کند.

کدام یک برای تخم‌گذاری مطلوب‌تر هستند و بقای جوانان خود را تضمین می‌کنند.

درک علم پشت درک طعم پروانه‌ها قدردانی عمیق‌تری از این موجودات ظریف و سازگاری‌های پیچیده آن‌ها با دنیای طبیعی فراهم می‌کند. توانایی چشیدن با پاهای آن‌ها و تصمیم‌گیری بر اساس اطلاعات حسی، استراتژی‌های قابل توجهی را نشان می‌دهد که پروانه‌ها برای رشد در محیط‌های خود توسعه داده‌اند.

اهمیت طعم در بقا پروانه‌ها

درک طعم نقش حیاتی در بقای پروانه‌ها دارد. پروانه‌ها از طریق سیستم چشایی منحصر به فرد خود می‌توانند تعیین کنند که آیا یک منبع غذایی بالقوه برای تغذیه مناسب است یا تهدیدی با مواد مضر است. با گیرنده‌های چشایی که عمدتاً روی پاهای آن‌ها قرار دارند، پروانه‌ها می‌توانند شناسایی کنند که کدام گیاهان میزبان مناسبی برای تخم‌های آن‌ها هستند و بقای فرزندان خود را تضمین می‌کنند.

علاوه بر انتخاب غذا، طعم نیز برای جفت‌یابی و تولید مثل پروانه‌ها اهمیت دارد. پروانه‌ها از درک چشایی خود برای انتخاب جفت و یافتن مواد مغذی ضروری برای فرآیندهای تولیدمثلی خود استفاده می‌کنند. در حالی که آن‌ها عمدتاً از شهد گل‌ها با استفاده از خرطوم خود برای استخراج مایع شیرین تغذیه می‌کنند، پروانه‌ها همچنین عادات تغذیه‌ای جذابی مانند گودال‌سازی در گل و لای یا جستجوی منابع نمک و عرق روی پوست انسان را نشان می‌دهند.

با تکیه بر طعم، پروانه‌ها در محیط خود حرکت می‌کنند و تصمیمات حیاتی می‌گیرند که به بقای آن‌ها و موفقیت تولیدمثلی آن‌ها کمک می‌کند. توانایی آن‌ها در تشخیص و تفسیر طعم‌ها نه تنها بر عادات تغذیه‌ای آن‌ها تأثیر می‌گذارد، بلکه بر توانایی آن‌ها در یافتن میزبان‌های مناسب برای تخم‌های خود و یافتن مواد مغذی ضروری برای بقای خود نیز تأثیر می‌گذارد. رابطه پیچیده بین درک طعم، رفتار تغذیه‌ای و بقای پروانه‌ها اهمیت این حس را در دنیای پیچیده پروانه‌ها برجسته می‌کند.

۳. پروانه‌ها چه طعم‌هایی را می‌توانند تشخیص دهند؟

پروانه‌ها می‌توانند طعم‌های شیرین، تلخ، ترش و شور را از طریق گیرنده‌های چشایی خود تشخیص دهند. این گیرنده‌ها به آن‌ها کمک می‌کند تا بین مواد خوراکی و مضر در محیط خود تمایز قائل شوند.

۴. پروانه‌ها چگونه طعم را تشخیص می‌دهند؟

پروانه‌ها از طریق گیرنده‌های شیمیایی در پاهای خود طعم را تشخیص می‌دهند. هنگامی که این گیرنده‌های شیمیایی با مواد شیمیایی در محیط اطراف خود تماس پیدا می‌کنند، اعصاب را فعال می‌کنند و اطلاعات طعم را به مغز پروانه ارسال می‌کنند.

۵. چرا درک طعم برای پروانه‌ها مهم است؟

درک طعم نقش حیاتی در رفتار تغذیه‌ای پروانه‌ها، انتخاب جفت و یافتن مکان‌های مناسب

سوالات متداول آیا پروانه‌ها مزه‌ها را حس می‌کنند؟

۱. چگونه پروانه‌ها محیط اطراف خود را می‌چشند؟

پروانه‌ها عمدتاً از پاهای خود برای چشیدن محیط اطراف استفاده می‌کنند. آن‌ها گیرنده‌های چشایی در پاهای خود دارند که به آن‌ها اجازه می‌دهد روی گیاهان فرود بیایند و آن‌ها را بچشند تا مشخص کنند که آیا میزبان مناسبی برای تخم‌گذاری هستند یا خیر.

۲. گیرنده‌های چشایی در پروانه‌ها کجا قرار دارند؟

اکثر گیرنده‌های چشایی در پروانه‌ها در پاهای آن‌ها، به ویژه تارسوس، متمرکز شده‌اند. در حالی که آن‌ها همچنین گیرنده‌های چشایی در خرطوم و آنتن‌های خود دارند، پاها اندام اصلی برای درک طعم هستند.

برای تخم‌گذاری دارد. به آن‌ها کمک می‌کند تا تعیین کنند چه چیزی غذاست، گیاهان میزبان مناسب را انتخاب کنند و مواد مغذی ضروری برای بقا و فرآیندهای تولیدمثلی خود را شناسایی کنند.

سخن پایانی

پروانه‌ها با ویژگی‌های شگفت‌انگیز خود مانند حس چشایی منحصر به فرد که در پاهایشان متمرکز است، به دنیای طبیعت عمق و زیبایی بیشتری می‌بخشند. این توانایی به آن‌ها کمک می‌کند تا طعم‌ها را تشخیص داده و تصمیمات حیاتی برای بقا، انتخاب جفت و تخم‌گذاری بگیرند. درک این سیستم پیچیده چشایی، بینش ارزشمندی از چگونگی سازگاری این موجودات با محیط زیست خود به ما می‌دهد و نشان می‌دهد که حتی کوچک‌ترین موجودات هم دارای توانایی‌های خارق‌العاده‌ای هستند که بقای آن‌ها را تضمین می‌کند.