

مجله شماره (۱۱)
اردیبهشت ماه ۱۴۰۴

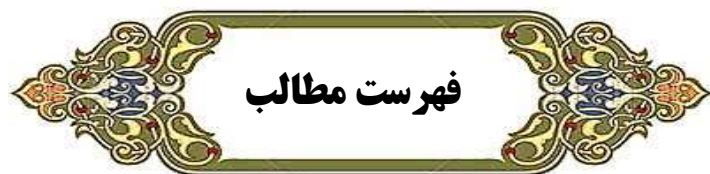
شعر، داستان، گاردستی، آشپزی
نکات خانه داری و تازه های خبر



به نام خدا

مجله شماره (۱۱) اردیبهشت ماه ۱۴۰۴

انتشارات مانا ایده



صفحه	عنوان
۳	داستان
۹	شعر
۱۹	کاردستی
۲۳	آشپزی و شیرینی‌پزی
۲۹	نکات خانه‌داری
۳۵	تازه‌های خبر

عرفان نظری - عملی

چه لذت بزرگی است آنگاه که گریه در کار آدم پدیدار شود و تمامی همت خویش را به کار بندد تا گشایشی فراهم آید، اما گره گشوده نشود.

فرد گرفتار، روزها و شبها در اندوهی ژرف غوطه‌ور شود و روحش آزرده و جسمش از فرط رنج فرسوده گردد...

آنگاه به گذر ایام بنگرد و به ژرفای ماجرا چشم بصیرت بگشاید و دریابد که چه آرامش شکوهمندی را به دست آورده است! آن فرد دریابد گنجی به نام «استغنا» از تعلقات دنیوی یافته و وابستگی‌های گذرا از وجودش پاک شده است.

این مژده در پایان کار، برترین لذتها را برایش به ارمغان می‌آورد.

چه مژده‌ای: اینکه همه‌ی آن نیایش‌ها، دعاها و زاری‌ها نه در جهان فانی، بلکه در عالمی باقی و جاودان اجابت خواهد شد. اجابتی برتر و حکیمانه‌تر از آنچه طلبیده بوده است.

فاطمه سلانی

شغل حساس

مرا ببخش که این‌گونه دلتنگ به تو می‌اندیشم.
مرا ببخش که تو را چنین شیفته وار می‌پرستم؛ که یادم رفته است رفته‌ای و باز دلتنگ می‌شوم.
چگونه باور کنم نبودت را؟ وقتی تمام تنم بوی تو را می‌دهد، خانه‌همانی است که بود و من هنوز عاشق تر از دیروز؛ چگونه یادم باشد نیستی؟
شبها یک بغل خاطره با پیرهن شیری رنگت بغل می‌کنم و صبح به طمع بوسیدن چشم می‌گشایم.

کجا را بنگرم که نباشی؟

به کدام سو روم که یادم نیایی؟

تا آسمان هست و خورشید و زمین زنده! از یادم نمی‌روی.

تا نفس دارم، به‌جای نفس تو را در هر دم و بازدم راهی سلول به سلول می‌کنم.

ببخش که عاشقم، عاشقی قول و قرار نمی‌شناسد.
من هنوز چشمان مشتاق تو را برای بوسه‌ای عجله‌ای و پر هول ولا را از یاد نبرده‌ام، رد دستانت را لایه موهایم، عطر لباست را، هنوز داخل ماشین بو می‌کشم.

چگونه یاد بگیرم نبودنت را؟

چگونه می‌خواهی عادت کنم به دست‌هایی که دیگر محکم نمی‌گیری! شال گردنی که دور گردنم گره نمی‌زنی.

هر جا که می‌روم دلتنگی که جان را به لب می‌رساند، خیالت را سر می‌کشم.

با عکس‌هایت تنها می‌باشم را پُر می‌کنم؛ مرا ببخش که این‌گونه دلتنگ به تو می‌اندیشم.

ببخش که عاشقت هستم و قصدی برای بازنشستگی از این شغل حساس ندارم.

فاطمه سلانی

تسکین

می‌نویسم به شوق روزی که این خط نوشته‌ها را بخوانی!
و برای جواب دادن از من بیشتر عجله کنی، می‌نویسم تا تسکین بیابد قلبم؟ نه فکرم.

تا اندکی از خیال نبودنت خالی شوم.

از حرف‌هایی که جز تو محرمی برایش نیست و تو! تو هم نیستی...

سیاهی قلم بر صفحه‌ی کاغذ چون سیاهی بخت من است.

که در امید جوابی از سوی تو، معلق در سیاه چالی واقعی از جنس بی‌خبری است.

می‌نویسم، به امید اینکه روزی، جایی، ساعتی! اندکی روی این حرف‌ها مکث کنی، حتی اگر یادت نیاید من که بودم.

چه درد آور و مأیوس کننده هست این انتظار پوچ! که می‌دانی اتفاقی نمی‌افتد و باز از روی عادت یا واقعا امید ادامه دهی.

شهلا سپهری

از دیگر تکنیک‌های داستان نویسی، فلاش بک یا خرده روایت است. علت و انگیزه‌ای در زمان حال که راوی داستان را یاد واقعه‌ای در گذشته می‌اندازد. به گونه‌ای که زمان حال رها می‌شود و خاطره و یاد گذشته پیش کشیده می‌شود. در واقع خاصیت ذهن انسان است که چنین رفتاری را اقتضا می‌کند. پریدن با هر بهانه از نقطه‌ای به نقطه دیگر.

کنج این خانه متروک از آن همه هیاهو و همه‌همه، فقط کلاغ‌های کاج مانده‌اند که چاق تر و پیرتر روی شاخه‌ها

فاطمه محمدی

رویاباز

در یک سازمان دولتی، واقع در محله queens نیویورک، ملاله آغاز به کار می‌کند. او سالها تجربه تحصیل دارد در رشته حقوق دانشگاه Clark.

یک پیام از دخترخاله‌اش، پس از یک‌ماه، دریافت می‌کند. می‌رود کابل. متوجه می‌شود ماجرای مریض شدن مادرش، توطئه‌ای از سمت پدرش بوده که به وسیله پری‌وش عملی شده بود.

تا او را اجبارن به عقد پیرمرد مستبد و ثروتمند، ملا عبدالرحمن خان، امیر امارت، درآورند.

در ازای آن ذبیح‌الله بارکزی، پدرش، به منصب وزیر داخله گماشته خواهد شد. ملاله که یک فمینیست و سکولار دموکرات است، همیشه آینده‌ای روشن و متفاوت از خاهرانش برای خود تصور می‌کرد. اکنون اما در جدال سرنوشت، گیر افتاده است. تصمیم می‌گیرد برگردد. پدرش پیش چشمانش، پاسپورت او را تکه تکه می‌کند.

عجول‌تر از قبل، زمان به پیش می‌تازد. تنها روزنه امید او در کشاکش تقدیر، فرار است. با یکی از برادرانش، اقدام به فرار می‌کند. ماجرا به اینجا ختم نمی‌شود. ذبیح‌الله بارکزی ۸۳ ساله است؛ سرشناس و پیر طایفه بارکزی‌ها. در تمام ولایات نفوذ و قدرت دارد. او نیز به جنگ با رویای دخترش بر می‌خیزد.

عبدالرشید راهی سفری مشقت‌بار با خاهرش می‌شود، بواسطه حمایت یکی از دوستان مورد اعتماد و ثروتمندش. ملاله لنگی بر سر با پیراهن و تنبان، شبانه از کابل تا هرات حرکت می‌کند. از مرز ایران با هماهنگی وحید دوست رشید می‌گذرند.

خاک ایران را ترک می‌کنند. به دام یک گروه آدم‌ربا در نزدیکی مرز ترکیه می‌افتند. در نهایت، موفق به فرار می‌شوند. به گوششان خبرهایی می‌رسد. حاکی از ورود افراد پدرشان به ایران. درگیری‌های شدیدی در کابل بین افراد وحید و پدرش اتفاق می‌افتد.

در نهایت کابل، شاهد به قتل عام رسیدن طایفه هوتکزی بواسطه بارکزی‌هاست. از شدت شکنجه‌های آن باند خلافاکار، ملاله و رشید جراحات‌های شدیدی به تن دارند. آنها قادر به ادامه مسیر نیستند. ترس و وحشت اما، عمیق‌تر از زخمهای آنهاست.

جابه‌جا می‌شوند و با صدای دریده شان می‌گویند: برف، برف...

پدرسوخته‌ها یکروز برفی بود که انگشت فیروزه مادر را از کنار حوض قاپ زدند. بزحمت نردبان را کنار درخت کاجی که چند لانه بزرگ کلاغ رویش بود گذاشتیم. جرات نکردم بالا بروم می‌گویند اگر کلاغی را آزار بدهی، روزی پیدایت می‌کنند و با بقیه کلاغها بر سرت می‌ریزند و انتقام می‌گیرند.

اگر به داد این بچه گربه یخ‌زده برسم و بتوانم خوب او را دست آموز کنم شاید بشود به این شاه دزدها بزنم.

ماریه عبادخیل

می‌نویسم باز خط به خط از رویای ناتمام خویش خسته از افکار مبهم و بی‌انتهای خویش نه مضمون در سرم نه هوایی نه رویایی در خانه قلبم، فقط چون می‌خواهم بنویسم می‌نویسم. نمیدانم انتهایش به کجاست اما من امشب بی‌انتهای می‌نویسم.

رنگی مشکی نوشته‌هایم، خط لرزان دستانم نشان خامی من درین راه است.

موسیقی بدون کلام در گوشم می‌پیچد. قشنگ است و آرام، هوای شعرهای شهریار را در گوشم تازه میکند

گویا میگوید ``من وصل می‌خواهم از او قصدی که ندارد او...!``

شعر می‌خواهم بنویسم

قافیه‌هایم در واژه‌هایم هم وزن نمیشوند.

ردیف‌هایم ناتمام اند و قالب دلخواه من ناپیدا!

قشنگ می‌نویسم، اما؛ خوب نمی‌دانم چه بنویسم

دلم شوق به وسعت دریا دارد و خامی ذهنم واژه به انتهای یک نقطه.

دلم می‌خواهد از یارم بنویسم از آنکه نه رفته است و نه آمده است...!

ولی نمیدانم چه بنویسم.

فقط می‌دانم دلم شوق او و شعرهایم بوی او دارد.

در میان زرورق پوشیده شده بود در انتظارش نشسته بودند که پدر زحمتکشش با چشمان اشکی بسته را به دستش داد:

- ببخشید که بیشتر از این نمی‌تونستم حمایت کنم دختر شیرینم.

آنیکی بسته را گرفت و باز کرد. یک پیراهن بلند و حریر رومی به زیبایی درونش قرار گرفته بود و می‌درخشید. آنیکی از ته دل خندید و قلبش گرم شد. لباس را پوشید و دور خودش چرخید. با خانواده‌ی مهربانش وداع کرد و بعد برای رویایی که سال‌ها در ذهنش چرخ می‌خورد به ایتالیا رفت. البته که زندگی‌اش سخت‌تر شد. بورسیه کالج هنر بود و باید در کنار کار، برای گرفتن معدل بالا درس می‌خواند. روز اول زندگی‌اش در ایتالیا، درون اتاقک خوابگاه مستقر شد و بعد در میان مغازه‌های نزدیک دانشگاه به دنبال کار گشت. وقتی که آگهی دستیار نقاش را در پشت شیشه‌ی یک گالری دید، گل از گلش شکفت. باورش نمی‌شد که در کنار کالج هنر، هنوز این موقعیت شغلی خالی بود. وارد گالری شد و نگاهش به پیرزنی افتاد که در نور طبیعی آفتاب مشغول رقص دادن رنگ روی بوم بود. آنیکی مدتی با عشق محو حرکات ماهرانه‌ی دست او شد.

- چیزی شده دختر جان؟

نگاه آنیکی به چشمان جدی نقاش افتاد.

- آ.. آگهی، یه آگهی پشت شیشه زده بودید.

پیرزن از بالای عینکش به آنیکی نگاه کرد:

- لهجه‌ات برای این طرفا نیست. چند سالت؟ اهل کجایی؟

آنیکی: ۲۳ سالمه، جنوب فنلاند.

- دانشجویی؟

آنیکی: بله.

- چرا انقدر دیر؟

آنیکی: برای خرج تحصیلم، چند سالی کار کردم.

پیرزن از تلاشی که دختر کرده بود، لبخند زد و مجدداً مشغول نقاشی شد.

- چه روزهایی کلاس داری؟

آنیکی دستپاچه پاسخ داد:

- این ترم، فقط آخر هفته‌ها.

- خوبه، خوبه. نقاشی بلدی؟

به قصد انگلستان، با همسفرانی جدید ترکیه را ترک می‌کنند. از بیابان‌ها و جنگل‌ها عبور می‌کنند. کشور به کشور می‌گذرند تا به انگلستان برسند.

صدای برادرش را می‌شنود. در گوش‌هایش زمزمه می‌کند: برو. برو و به پشت‌سرت هم نگاه نکن! رودی از اشک بر گونه‌های ملاله جاری می‌شود و زمزمه می‌کند: رویایی، قربانی رویایی دیگر شد.

سیما

آنیکی دختر بلند پرواز خانواده‌ی کوره‌نون فقیر بود. پیراهن‌های کهنه اما تمیز می‌پوشید و چشم‌هایش از شوق زندگی می‌درخشید. آرزوهای بزرگی داشت. دلش می‌خواست روزی نقاش معروفی بشود و بی‌توجه به حرف مردم، برای تحصیل به ایتالیا برود. مردمی که نقاشی کشیدن را برای دختری مانند او، گناه می‌دانستند. یک دخترک هنرمند که در جنوب فنلاند سردسیر با خانواده‌ی بی‌پولش زندگی می‌کرد و همین که در روز وعده‌ای برای خوردن پیدا می‌کرد خدا را شاکر بود. کسی در خانواده‌ی آنیکی حتی رویای خروج از روستای کوچکشان را هم نمی‌دید! سفر به ایتالیا؟ تحصیل در رشته‌ی نقاشی؟

دخترک اما امید داشت. او می‌دانست که زندگی اینطور نمی‌ماند. اگر قرار بود در آن روستای کوچک بماند و بمیرد که خدا آرزوهای رنگی در سرش نمی‌انداخت. برای همین تصمیم گرفت سخت‌تر کار کند. با آن تن لاغر و استخوانی، صبح‌ها در زمین آقای همسایه کار می‌کرد و شب‌ها هم در رستورانی نزدیک به شهر گارسون بود. پس از مدتی که اوضاع کاری‌اش کمی بهتر شد و شکم خودش و خانواده‌ش روزی بیشتر از دوبار رنگ غذا دید... تصمیم گرفت تا پولی برای رویایش پس‌انداز کند. با دیدن زمان استراحتش در عصرها پیشنهاد کار در روزنامه‌ی کوچک مرکز شهر را پذیرفت و به همین منوال آرام آرام برای آرزویش تلاش کرد. آنیکی هیچ وقت اولین قلمویی را که با دسترنج خودش خریده بود، فراموش نکرد. دو سال بعد از اولین قدم‌های کوچکش در این راه، زمانی که ۲۳ سال داشت، مقدمات سفرش آماده شد.

چمدانش را برداشت و از اتاق کوچکش بیرون رفت. در حال خانه، خانواده‌ی پنج نفره‌اش با یک بسته‌ی بزرگ که

در گفتگو با افراد متعددی از زن و مرد (میانسال و کهن سال) پی برده‌ام که انسان‌ها در لایه‌های عمیق وجودشان با چنین حقیقتی مواجه می‌شوند و همه از آن ترسیده‌اند!

در پی این مواجهه، عده‌ای به بنگ و شراب پناه برده‌اند، عده‌ای به ساعات طولانی کار، و عده‌ای به اشتغالات بی‌معنای دیگر تا سایه این حقیقت را در ذهن خود کمرنگ کنند. اما حقیقت این است که رنگ این واقعیت هیچ‌گاه کاملاً پاک‌شدنی نیست.

شاید همین تلاش بی‌امان برای گریز از حقیقت، خود گواهی است بر اهمیت و اصالت آن. گویی بشریت در نبردی نامرئی گرفتار آمده؛ نبردی میان پذیرش رنج آگاهی و فریب آرامش نادانی.

در این میان، معدود کسانی که جرئت نگاه کردن به ورای این پرده را می‌یابند، به رازی تلخ و شیرین پی می‌برند: زندگی هرچند در نگاه مادی، خالی از جذبه می‌نماید، اما در لایه‌های نهان‌تر، آینه‌ای است از تقلاهای بشر برای یافتن معنا. شاید زیبایی واقعی نه در پنهان کردن حقیقت، که در رقص پرابهام میان پذیرش و طغیان نهفته باشد. حتی آن اشکال به ظاهر پوچ فرار از میگزساری تا کار بی‌هوده—همگی نشانه‌هایی از تپش جاویدان جستجوگری در نهاد آدمی هستند.

ماجرای به این حیرانی پایان نمی‌یابد. روزی از این حیرت می‌گذریم و برای رفتن از این دایره موهوم و اتصال به ابديتی که مبدأ و منتهای هستی است، حرکت یا سکوتی معنادار را آغاز می‌کنیم. مراد از نگاه صوفیانه همین است.

نسیم

هر سال دروغ از کج عقلی‌هایم شکوفه‌ی بهاری، دوست‌داشتنی نیست. لااقل برای من. درخت باید سبز باشد، یا زرد و نارنجی، یا لخت و قهوه‌ای. شکوفه‌ها طبیعت را می‌خراشند، مثل فروردین ماه که خط خال‌دار سال است و تکلیفش هیچ معلوم نیست کدام‌وری‌ست.

مردم چنان به‌وجود می‌آیند از دیدن این گلوله‌های صورتی یواش، انگار شفق قطبی دیده‌اند یا غروب دریای مدیترانه و دویدن کره اسب کهربایی را. به‌هرحال، خوششان می‌آید و گلایه‌ای نیست. شکوفه‌ها، نطفه‌ی جنگل‌های

آنیکی: تا حدی. حرفه‌ای نیستم. می‌خوام در کنار کار کردن از تجربیاتتون بهره‌مند بشم. - فردا هفت صبح بیا. ازت راضی باشم حقوق خوبی می‌دم.

آنیکی قبلش از شدت ذوق محکم تپید. جیغ خفه‌ای کشید و در انتظار آینده‌ای نامعلوم، درون تخت نرمش به خواب رفت. تختی که تا چهار سال بعد، با او شادی کرد، اشک ریخت و آنیکی کورهونن را تا رسیدن به رویایش، همراهی کرد.

امین سمیعی

مسیر مقصد است

گفتم: اینجا کجاست؟

گفت: همانجا که منتظرش بودی.

+ اما من منتظر اینجا نبودم!

رو به من کرد، چرا اینجا همانجاست، برو

+ من پیاده نمی‌شوم، مقصدم اینجا نبود!

پس بمان تا برویم!

+ رفت و رفت... سی سال تمام!

سختی راه، سرمای زمستان، آشوب جاده‌ها ...

خانه‌ها و مغازه‌های اطراف، آسایش، دلم برایشان لک زده بود...

گفتم که بریدم، می‌خواهم پیاده شوم.

گفت: به من اعتماد کن راهی نمانده.

گفتم سی سال صبر کردم؟ دیگر کی می‌خواهیم برسیم؟

گفت: رسیدن؟ مگر قرار است برسیم؟

گفتم: من می‌خواهم بمانم،

گفت: ایستادن اسیرت می‌کند، ما به حرکت زنده ایم!

گفتم مقصد چه؟

گفت: مسیر مقصد است!

فرنود فغفور مغربی

مراحل بلوغ روح!

حقیقتاً حس می‌کنم:

زندگی به هر شکل غیرصوفیانه که تصور کنید، زشت، چرک، پر از اطناب و کم‌محتوا است.

به گمانم این کشف، گزاف و منفی‌بافانه نیست و عموماً به شکلی فراگیر پس از چهل سالگی رخ می‌دهد (هرچند متأسفانه برای من با چندسال تأخیر واضح و شفاف شد).

بهتر که فعلن قهر بمانم با هرچه نو شکفته و به دیدن آسمان آبی بسنده کنم. چشم بدوزم به شهر شلوغ و مردمی که در جستوجوی بهار، گم شده‌اند. هیاهوهای چرند و دیدارهای مثلن ارزشمنند، یادشان برده عید، چه زمان و مکانی‌ست.

عمو نوروز می‌گردد دور ماشین‌ها و دخترکی برایش زبان درازی می‌کند. دخترکِ دیگر ترکِ موتور تکیه داده به کولِ پدر و دلش پیشِ دامنِ چین‌دارِ مغازه‌ی کنارِ خیابان جا مانده. و من. و من. و من می‌آندیشم که چرا هنوز نمی‌آندیشم. بیهوده و باطل، سال در پی سال، فقط فرسوده می‌شوم.

از همه‌ی این‌ها بگذریم، تبریکِ عددِ هزار و چهارصد و چهار در تقویمِ شمسی پُریستان، خوش‌تر است. نوروزتان بهروز، امروزتان پیروز.

حمید رفتی

فال نیک

من توانایی ویژه‌ای دارم؛ خواب‌های خوب می‌بینم ولی خوابِ دیشمِ بیش از پیش خوب بود؛ شب بود ولی روشن از چراغ‌هایی که در بلندی می‌سوختند. آدم‌ها شبیه هم بودند، موی کوتاه، جامه‌های ساده، خیلی حرف نمی‌زدند. غم و شادی در نگاهشان بود. شگفت‌آور اینکه شمرده و درست حرف می‌زدند. گویی که واژه‌ها ارج داشتند، پیکری بودند برای خیالات پاک.

چهارشنبه‌سوری بود. دست‌افشان، پایکوبی می‌کردیم. جای ترقه‌بازی را افسونِ سحرآمیزی گرفته بود. نمادهای نیک و بد همه‌جا بودند. یادم هست نماد شر، دیوهای شاخداری بودند شبیه آدم با ریشِ پریشان، با شال سیاهی روی سر و صورت و نماد خیر، بانوانی که روی سرشان تاج سفید داشتند.

سپیده‌دم بیدار شدم، هوا رو به روشنی بود.

نور

﴿﴾ ارزش ۲ دقیقه خواندن دارد

🌸 می‌گویند: عارفی ۴۰ شبانه روز چله گرفته بود تا خدا را زیارت کند، تمام روزها روزه بود. در حال اعتکاف. از خلق الله بریده بود. صبح به صیام و شب به قیام. زاری و تضرع به درگاه او... شب سی و ششم ندایی در خود شنید که می‌گفت: ساعت ۶ بعد از ظهر، بازار مسگران، دکان

انبوه و باغ‌های میوه‌اند، نباشند جایی از چرخه گیر می‌کند به چوبی و از کار می‌افتد.

من ترجیح می‌دهم، ساعت‌ها بنشینم و کویرِ برهوتِ بی‌پیکری را تماشا کنم، تا اینکه دستم را ببرم لای توپک‌های خودشیفته و عکسِ شاعرانه‌ای بگیرم. هر جا ببینمشان سرم را می‌آندازم پایین و کجکی می‌روم. آسفالت خیابان دیدنی‌تر است، پلِ عابرِ پیاده هم همین‌طور.

این‌همه نفرت از کجا می‌آید؟ چرا بیزارم از این گوی‌های لطیف؟ چکار دارم به کارشان، هستند برای خودشان. یک جورایی مثل دوازده‌سالگی می‌مانند، منتظرِ بلوغ و در حال بدرد با کودکی. کودکی. ریشه دارد در کودکی‌ام، به گمانم یک‌سالگی.

آلبومی دارم که تمام عکس‌هایش لابه‌لای شکوفه‌هاست. من یک‌ساله، ببخشید نه ماهه، گرد و قلنبه، با صورتی سفید و موهایی خرمایی، در حالی که گذاشتم بالای درختی و از زوایای مختلف لنزِ دوربینِ شکارم می‌کند، مات و مبهوت، لرزان و ترسان، به امیدِ دستانی‌ام که بیایند و مرا در آغوش بگیرند.

شکوفه‌های لعنتی دل پدر و مادرم را بدجور ربوده بودند که من چندکیلویی را روی شاخه‌های بیدار شده از خواب زمستانی رها کردند و نه‌راسیدند که اگر بیفتم، چه می‌شود. واقعاً چه می‌شد؟ عکس‌های بهاری، برای دخترِ بهاری، که انتهایش به تابستان می‌رسد، می‌توانستند کشنده باشند.

حالا که زنده‌ام و بهار پشتِ هر سال آمده است، حالا که فهمیده‌ام هر بهاری عید نیست، حالا که دلم به دادار و دودورِ الکی خوش نیست، حالا که بعد از هر جنگی، جشنِ حضور می‌گیرم برای خودم، حالا که گنجینه‌ای دارم از مدال‌های بازنده و برنده‌ام، حالا که تیک‌تاکِ ساعت، تُند یا کُند نمی‌کند و حالا که آرام گرفته‌ام، چرا با شکوفه‌های بهاری آشتی نمی‌کنم؟

بکنم؟ نکنم! چه کنم که خوش آید و بعدش کلِ کِشان، گلِ رزِ قرمز آید و سبزه‌ی سفره‌ی هفت‌سین، بار آید و دلم به ذوق آید؟! این حرف‌ها به چه کار آید! کدام عقل و هوشی از بوی یاسِ وحشی دریده‌ر شده و دست در دستِ دیوانگی به سوی گلستانِ ابراهیم به رقص آمده که حضرت والا را رضا آید!

نرگس نجفی

ماهیت زمستون فقط به سرما و برف و کولاکش نیست.

زمستون

غم،

نامیدی،

سبز نشدن،

قد نکشیده خشکیدن،

درد نرسیدن،

بغض‌های خفه‌شده‌ی تو حنجره،

درد همیشگیه معدست،

تیر کشیدن دست چپ،

نفسای عمیق پر از آه،

زمستون همیشه کنارمون

تو آیین، تو عکسای دسته جمعی، تو جیب لباس آدمایی

که دیگه کنارمون نیستن،

تو دست‌نویس‌هامون، تو چین و چروک رو پیشونی، تو

خنده‌هایی که دیگه نیستن، تو صدای گریه‌هامون.

الان یک چند سالی میشه که زمستونه

میگن امروز و فردا آخرین روزاشه ولی قلب من میگه پس

فردا هم زمستونه حتی اگه بهار اومده باشه...

بازم تفاوتی نمیکنه.

زمهریر (هوا رو نمیگم البته) تاریک تر از تاریک چهارصد

و سه

فلان مسگر برو خدا را زیارت خواهی کرد عارف از ساعت ۵ در بازار مسگران حاضر شد و در کوچه‌های بازار از پی دکان می‌گشت...

می‌گوید: پیرزنی را دیدم دیگ مسی به دست داشت و به مسگران نشان می‌داد، قصد فروش آنرا داشت... به هر مسگری نشان می‌داد، وزن می‌کرد و می‌گفت: ۴ ریال و ۲۰ شاهی، پیرزن می‌گفت: نمی‌شود ۶ ریال بخرید؟ مسگران می‌گفتند: خیر مادر، برای ما بیش از این مبلغ نمی‌صرفد. پیرزن دیگ را روی سر نهاده و در بازار می‌چرخید و همه همین قیمت را می‌دادند. بالاخره به مسگری رسید که دکان مورد نظر من بود. مسگر به کار خود مشغول بود که پیرزن گفت: این دیگ را برای فروش آوردم به ۶ ریال می‌فروشم، خرید دارید؟ مسگر پرسید چرا به ۶ ریال؟؟ پیر زن سفره‌ی دل خود را باز کرد و گفت: پسری مریض دارم، دکتر نسخه‌ای برای او نوشته است که پول آن ۶ ریال می‌شود! مسگر دیگ را گرفت و گفت: این دیگ سالم و بسیار قیمتی است. حیف است بفروشی، اما اگر اصرار داری، من آنرا به ۲۵ ریال می‌خرم!!! پیر زن گفت: مرا مسخره می‌کنی!!! مسگر گفت: ابداً! دیگ را گرفت و ۲۵ ریال در دست پیرزن گذاشت!!! پیرزن که شدیداً متعجب شده بود؛ دعا کنان دکان مسگر را ترک کرد و دوان دوان راهی خانه خود شد. من که ناظر ماجرا بودم و وقت ملاقات فراموشم شده بود، در دکان مسگر خزیدم و گفتم: عمو انگار تو کاسبی بلد نیستی!!! اکثر مسگران بازار این دیگ را وزن کردند و بیش از ۴ ریال و ۲۰ شاهی ندادند آنگاه تو به ۲۵ ریال می‌خری!!! مسگر پیر گفت: من دیگ نخریدم!!! من پول دادم نسخه فرزندش را بخرد، پول دادم یک هفته از فرزندش نگهداری کند، پول دادم بقیه وسایل خانه اش را نفروشد، من دیگ نخریدم...

از حرفی که زدم بسیار شرمسار شدم در فکر فرو رفته بودم که ندایی با صدای بلند گفت: با چله گرفتن و عبادت کردن کسی به زیارت ما نخواهد آمد!!! دست افتاده ای را بگیر و بلند کن، ما خود به زیارت تو خواهیم آمد! گر دست فتاده‌ای بگیری...

افسانه احمدی (پونه)

با خودت یک باغ از ، گل های یاس آورده ای
 بوسه های داغ و چشمک های آس آورده ای
 هر نفس را جان تازه می دهی با خنده ات
 جرعه جرعه زندگی را در حواس آورده ای
 قد کشیدم در کنارت ، لا به لای زخم ها ؛
 پا به پای ریشه های هرز ، داس آورده ای
 در دلم قند مکرر آب کردی نازنین!
 در ضیافت های امشب سبک خاص آورده ای
 یک کتاب از سادگی هایت برایم بی ریا ؛
 خط به خطش زرنگاری با کلاس آورده ای
 بعد عمری از سفر ، برگشتی و دنیایی از ؛
 معرفت را پای عشقت بی قیاس آورده ای
 تنگ آغوشت برایم ، ساحل آرامش است
 روی گرم سینه ام ، تیر خلاص آورده ای
 فال حافظ را گشودم خیر بود این قرعه هم
 در وفاداری خود هم ، جفت تاس آورده ای
 ماندن و دل دادن بی ادعا را خوب من!
 با تمنای فراوان ، با سپاس آورده ای
 وزن شعر آمد به رقص از فاعلاتن فاعلن
 واژه ها را در غزل ، بی التماس آورده ای
 آنقدر زیبا کشیدی در نگاهم عشق را!
 "پونه" را آخر ، به تغییر لباس آورده ای

عباس اسدی

"خویش"

هیچ کس فانوس راحت نیست
 اگر خود شب را به آتش نکشی.
 هیچ کس برایت خورشید نمی شود
 اگر از پس دیوارهای خویش
 دریچه ای به نور نگشایی.
 خوشبختی را بر شانه ی رهگذران مجوی
 که هر کس بارِ خویش می برد
 و هیچ کس
 مسئول جانِ گمشده ی تو نیست.
 زمین
 به قدرِ گام هایت گسترده می شود
 و آسمان
 به وسعتِ چشمانی که به او دوخته ای.

اگر دل به طوفان بسپاری
 سهمت غرقاب خواهد بود
 و اگر بادبان خویش برافرازی
 دریا تو را تا افق خواهد برد.

عباس اسدی

"بی تو"

باز هم باران، ولی این بار بی تو می چکد
 بر در و دیوار این خانه، سوت و کور می چکد
 قطره ها از چشم های آسمان جاری شدند
 مثل اشک من که از یاد تو، پر نور می چکد
 هر قدم بی تو، خیابان رنگ غربت می شود
 ابر، در گوش درختان ناله ای دور می چکد
 رفتی و بعد از تو باران، بوی غم دارد فقط
 روی این ایوان، به یاد تو نمِ گور می چکد
 ابرها هر شب برایت شعر دلتنگی شدند
 باز هم باران، ولی این بار بی تو می چکد

بهزاد سرافراز

یک عشق بی غش در تو مثل غنچه خندید
 درکش نکردند و بدون شکوه پژمرد
 باید شرابش کرد و هر شب نوش جان کرد
 انگورِ شرم را میان سینه افشرد

بهزاد سرافراز

نوروز

مثل چای عصر بر جانم اثر کردی
 روزگرم را چه خوش زیر و زبر کردی
 آمدی درکم کنی، کارت نصیحت نیست
 گفتمت غم دارم و سینه سپر کردی
 چشمه ذوقم پس از عمری به جوش آمد
 چشم اشعار مرا از شوق تر کردی
 بازی آدم نماها حس من را گشت
 قلب سنگم را دوباره مثل پر کردی
 عاشقت با ماه شب ها گفتگو دارد
 یک عدد دیوانه را دیوانه تر کردی
 بوی نرگس می دهد چشمت، نگاهم کن
 از مسیر کازرون گویا گذر کردی
 لحظه ای خندیدی و دنیا حسودت شد
 کل زیبایی آن را مختصر کردی

روح تو از جنسی حالِ خوبِ نوروز است
تلخی یک سال را از دل به در کردی

مہدی

از کجا آمدہ ای دار و ندارم شدہ ای
رخنہ در خون و رگم کردہ نگارم شدہ ای
ای فدای تو و آن چشمِ خمارت بشوم
با نگاہت کہ چنین دنج و قرارم شدہ ای
عاشقم از دل و جان بر تو دل آرای قشنگ
بر زمستان دلم تازہ بہارم شدہ ای
مظہر عشق تویی عاشقِ دلباختہ من
چون کہ در باغِ دلم شور و ہزارم شدہ ای

مہدی

آسمان آنکس برد نزد خویش
ک باشد آن را درکِ بینایی و هیچ
پرواز بہ بیداریہ کیهانہ فراوانی
پس از آن رسد ک شود چشمانت نورانی
شکافِ مسیرِ فہم و آغوشہ پیلہ است
آنچہ ک تاریک نمود تورا جنگِ فرار و کینہ است

محمد شریف

ہمان شبی کہ در آغوشِ ہم شراب شدیم
و با خماریِ یک عمر، بی حساب شدیم
خدا خلوصِ دعای دو مست را می خواست
بہ یمنِ گریئِ مستانہ مستجاب شدیم
زمانہ در پیِ دیوانہ های عاشق بود
کہ ما برای ہمین کار انتخاب شدیم
نساختیم بہ ہر خانہ ای بہ غیر از عشق
جز آن کہ بر سر ہم روز و شب خراب شدیم
من و تو مثلِ دو آوارہ اہلِ ہم بودیم
کہ از تمامیِ دنیا شبی جواب شدیم...

شمشیرہا بہ نامِ علی تیز شد، ولی
ہر تیغِ در لباسِ دو دم، ذوالفقار نیست...

فیروزہ سمیعی

زنم را دوست داشتم
ہمان قدر کہ گربہ ہا خیابان های خالی را
ہمان قدر کہ زنگ در
انگشتان لرزانِ مہمان های بی خبر را
او می گفت:

یک قلب برای دو نفر کافی ست

من قلب را می برم
تو بقیہ را نگہ دار
و رفت

با قلب من
و چترم
و آخرین نخِ سیگارم
من ماندم
با دو کلیہ ی سالم
و عشق

کہ مثل یک جنازہ
وسط اتاق افتادہ بود
و تلویزیون، کہ با صدای خفہ ای می پرسید:
عاشقید؟ برایتان خبرهای بدی داریم!

فیروزہ سمیعی

غول ها ہر روز بزرگتر
چاقو
چاق
کاو
کاہ
و آہو
آہ

می شود
از طاق
بہ طاقچہ
باغ بہ باغچہ
زاغہ
دار
داغ

رسیدیم...

با گوش بریدہ در کف دست
زبان سرخ و نگ گوکیم
در مزرعہ ی آفتابگردان
چشم انتظاریم از زمین
بہ آسمان ببارد...

حال این داستان خوب نیست
از کتاب شنبہ روز خوبی برای مردن نیست

نغمہ های شورانگیز سمری دهد
ومن در نجوایی عاشقانه
به درگاه دادآفرین بی همتا
به انتخاب خودم می بالم.

دکتر حامد. پ

هر شب ساعت صفر
قناری های عاشق
دوست داشتن تو را در گوش من زمزمه می کنند
و گلدسته های دلم به یادت چراغانی می شود.

مژگان. م

حرف قبل خواب
در شب قدر دعا میکنم چشمانی داشته باشیم که
بهترینها را ببیند
و قلبی که بخشنده باشد
شبی که خدا بی حساب میبخشد
آرزو میکنم خدا برایتان بخواهد آنچه که میخواهید...
برائون بهترین آرزوها رو دارم و کمی آرامش برای
روحتون

مژگان. م

دلبر
گفتم شب های آسایشگاه بی تو سخته
دلگیره
گفتی...!!
وقتی تنهایی
دلگیری...
خدا را زیاد یاد کن
و من
هر شب
خیلی
خیلی زیاد بیاد تو هستم...

محسن اکبری

تو
بارانی بودی
که بر خاک خشک من باریدی
بی آن که بپرسی
آیا هنوز توان شکفتن دارم...
و من
شاخه ای شدم

حسین جهانبخشی

شاید سرزمین با ستارگانی که در شب می درخشند معنی
پیدا می کند یا آسمان آبی و یا نه اصلا جایی که قلبت
آرام است...

راستی معنی سرزمین چه بود؟ جایی که پرندگانش آواز
می خوانند یا رودخانه های خروشان دارد و یا جایی که
آدمها به آن پناه می برند.

راستی آدمها! دسته ای که عشق می ورزند یا دسته ای که
خون خواری روی می آورند تا قدرت بیشتری داشته
باشند؛ کدام سرزمین را می سازند؟

می خواهم همچنان از سرزمین بگویم از مهری مادرانه که
از آغاز یک تاریخ اندوه دارد و تا وسعت یک جغرافیا
آغوش...

در آخر وقتی فکر می کنم زندگی ارمغان سرزمین است؛
سرزمینی زخمی اما پابرجا، زیستن بار دیگر در من تنیده
می شود.

حسین جهانبخشی

اگر انسان ها بال داشتند نسل پرندگان منقرض می شد و
یا ممکن بود دسته ای از آدم های دیگر که بال ندارند را
تحقیر کنند یا به عنوان برده استفاده کنند یا این که
سرزمین هایشان را غارت کنند...

بال داشتن انسان یعنی برتری بخشیدن نابخردانه برای
آسیب به جهان هستی اما باور به بال داشتن آدمها یعنی
پیش زمینه ای قوی برای آزادی و به استقلال رسیدن
آن ها.

حسین جهانبخشی

با من بمان؛ با من پیر شو. بگذار شهر با وجود تو تنهایی
را فراموش کند.

این که عزیزم دفتر شرم بداند آن کلمات برای قلب
متروکه ام نیست و آن سوتر برای چشمانی عزیزتر نگاشته
شده اند چقدر پرشورانه دوست دارم را برایت هجی
خواهند کرد...

و این بهار، این آغاز، خواهد فهمید با وجود بودنت
سرسبزش بی دلیل نبوده است.

دکتر حامد. پ

عزیز دلنوازم
هر شب ساعت صفر
کبوتر دلم در آسمان مهرت پرواز می کند.

که حتی در زمستان
عطرِ نامِ تو را
گل داد.

محسن اکبری

چشم‌هایت
قهوه‌ای‌اند...
اما نه از آن‌هایی که فقط نگاه می‌کنند
از آن‌ها که می‌کشند
با خط سیاه کشیده‌شان
پشت نقاب سفید...
و من
هیچ‌وقت نفهمیدم... و من
هیچ‌وقت نفهمیدم
کی گم شدم
در خنده‌ای که از چشم‌هایت شروع شد

محسن اکبری

کارو، صدایت هنوز زنده است
از مجموعه اشعار در سایه‌های ماه و سراب
ای کارو
صدایت را از لابه‌لای کلمات می‌شنوم
آن‌جا که عشق
با درد هم‌خانه شده است
و حقیقت
در چشمان خسته‌ی تو نفس می‌کشد.
کارو
مگر می‌شود نوشتن را متوقف کرد
وقتی هنوز
حرف‌های نگفته‌ات
در شکست سکوت
نجوا می‌شوند؟
من این‌جا نشسته‌ام
میان خطوطی که از
کفر نامه به جا مانده
و تو
هرگز در میان این سطرها نخواهی مرد.

جواد کریمی

یک عده لب، انگشتِ معدودی گزیده،
حیرت از این زیبایی اش گشته عدیده

احوال یک عده خراب ست از حسادت
هر وقت بادی لای موهایش وزیده...
رنگِ رژ هر گونه اش سرخ کبود است
با لب، کسی انگار از آن قدری مکیده...
در عشق او، یک اشتراک وجه دارند...
هم جاهل و، هم عالم و صاحب عقیده
وقتی شنید آوازه اش را هر که هر جا
فرسنگ ها طی کرده یا لشکر کشیده...
معشوقه یک شهر شد در خواب و رویا
در سینه دل ها هم به یادش می تپیده...
شب تا سحر زانو بغل دارند جمعی،
گاهی سرازیر ست رودی از دو دیده
چشم انتظاری می کشند و خیره بر در،
یک عده پیراهن تر از... اشک چکیده
پیر و جوان از دیرباز و عصر حاضر،
از عشق او مویش سپید و قد خمیده

جواد کریمی

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...
مضاربِ تَن تَن تَن تَن تَن مُسْتَفْعَلنی 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

بیزاری از عالم همه... یارم که نداری
در مملکت عشق... دچارم که نداری
پروردن رویای محالی به سرت چون،
معشوق سپید اسب، سوارم که نداری
آنقدر که از پاکی و خوبی تو گفتند...
در سنجش اوصاف... عیارم که نداری

مصطفیٰ ارشد

ہستی ام کجاست؟! " تو بگو ستارہ کجاست؟
تو مرا تا سفرِ خندہات ببر؛ دلم بی تو ہامون است.
تو بگو لبخند چہ بویی دارد؟ تو بگو صبح چرا روشن است؟
نسیم در گیسوی شب؛ چہ قصہ ہا می داند؟
گل باغ تو؛ چرا ہمیشہ خوش بوست؟
بر سینہات چرا؛ آرامش دریا موج می زند؟
این چہ خانہ ایست؟ بہشت بی در و پیکر است...
ما کجا در نگاہ ہم گم شدہ ایم؟ تہ این کوچہ؛
چرا عشق ہمیشہ پیدا است؟ تو بگو ستارہ کجاست؟
تو مرا تا سفرِ خندہات ببر، دلم بی تو مُردہ است...

مہرنگار خلیقی

ہرچہ «دل» این بار می گفت از خیالت بگذریم
عقل می پرسید: «دیوانہ! کفن تن می زنی؟»

ثریا شجاعی اصل

غزل؛ «عہد جاودانہ»

در پی عشق تو من راہی میخانہ شدم
ہمدم جام می و ساغر و پیمانہ شدم
آتش عشق تو افروخت چراغی در دل،
با نگاہت من از این عالم ویرانہ شدم
با تو در ہر نفسی باغ بہشت است مرا
مستم از اینکہ دلت محرم و دردانہ شدم
غصہ ہا ریخت برون، چونکہ رسیدی بر من
عاشقت گشتہ و از غیر تو بیگانہ شدم
سادہ و عاشق چشمان چو خورشید توام
پرتو نور تو چون ذرہ بہ کاشانہ شدم
در ازل گفت کہ در عہد توام زندہ بمان
من ہوای سخنش خالق افسانہ شدم

ہر چند پر از مستی و شورست نگاہت
الکل بہ دو تا چشم خمارم،... کہ نداری

با شال و کلاہ و چمدان دست گرفتن
اصلاً ہوس ترک دیارم کہ نداری...

در طرز نگاہ تو نہفتہ ست، چہ رازی؟
رو راست بگو، قصد شکارم کہ نداری؟

امیر محمد نصیریان

نوروز جان اینجا نیا مارا ہمین غم ہا خوشست
ما را ہمین افسردگی از فکرِ فردا ہا خوشست
ما را ہمین دلتنگی و فکر خیالش کافی است
اینجا نیا ما را ہمین پاییز و این سرما خوشست
از جنگل انبوہ ما تنہا کویری مانده است
مارا ہمین دلتنگی و این فصل نازیبا خوشست
باران نمیبارد ولی اشکم زمین تر می کند
مارا ہمین خندیدنِ تصویر خان بابا خوشست
از کل قرأت مرا آن حمد تو دیوانہ کرد
مارا ہمین مجنون شدن از دوری لایلا خوشست
این شعر ہا مرہم نشد بر زخم این شاعر ولی
مارا ہمین زخمی شدن از نیش آن کبرا خوشست

آرزو سیادری

اطرافیانمان
بہ ما یا انگیزہ میدہند
یا ما را خالی از انگیزہ
میکنند

با دقت انتخابشان کنید

آرزو سیادری

زندگی پُر است از ؛
قضاوت ہای دیگران دربارہ ی ما ...
قضاوت ہایی کہ گاہی اوقات بد ،
و گاہی اوقات خوب است ...
اگر عادت کنیم کہ ،
با ہر نظر موافق و مخالفی زیر و رو شویم ؛
باید فاتحہ ی آرامش را بخوانیم !..

آوای باران

از هوایی که جدید ست برایت چه خبر؟
پیش "او" بعدِ من از حال و هوایت چه خبر؟
رفته بودی که مرا دور کنی از چشمت
من به عشق تو نشستم به دعایت ... چه خبر؟
من شنیدم که پشیمان شده ای، اما حیف
دیگر اکنون شده ام پیر به پایت! چه خبر؟
آنکه میگفت تو را جان خودش می داند!
ولی انگار که "او" کرده رهایت! چه خبر؟
سالیانست که دلتنگ صدایت هستم
راستی! عشق من از زنگ صدایت چه خبر؟

پانته آ فوشریان

ماه آسمان زاد
شوری
به جیب شبهایمان بریز
دست و دل تنگ
به دیدار کدام عشق برویم؟!
پناهگاه را بسته اند
آغوش
خاک می خورد
و شانه
مشوش است
انگار جنگ است؟!
اینجا زمین
زاده ی عفریته ایست
که آقازادگانش
خون مزه کرده اند
ماه آسمان زاد
خیالت راحت
نباشد
ما روی بند زندگی
هرشب
مرگ
بازی می کنیم
اینجا
زمین
رگ به رگش
درد می کند

فقط

همین

پانته آ فوشریان

از کدام دریچه
آه بکشم تنهایی را
وقتی
زخم زبان به چاه رسیده است...

سیداکبر طباطبایی

دلنگ

هرچه دل تنگ شود فاصله فرسنگ شود
زندگی ازغم دل ساده و بی رنگ شود
معنی عشق همین است سخن از یکرنگی
نه به دل عشقی که آغشته به نیرنگ شود
رسم عشق نیست که دل بشکند از معشوقی
نکند دل شکنی تیشه ی فرهنگ شود
دگراز یار چه سود است غزل دل گویند
که در آن قافیه هایش همگی لنگ شود
منم آن شاعر دلخسته که هر بارم گفت
آنکه دل می شکند هم مثل سنگ شود

سیداکبر طباطبایی

نہال عشق

هوایت می کند هرشب دلِ مستانه ی عاشق
تو آن شمع فروزانی ، منم پروانه ی عاشق
دلِ مهتاب هم تنگ است ز هجران نمی تابد
همه شبهای عالم را ، شده غمخانه ی عاشق
نہال عشق را بردل خودت بنشانده ای جانا
که اکنون بی تومی خشکد گلِ گلخانه ی عاشق
گل خشکیده ی گلدان اگر بی باغبان ماند
نفس در سینه می گیرد در این کاشانه ی عاشق
غزل از سوز دلتنگی زدل مرثیه می سازد
که جغد شوم می خواند در این ویرانه ی عاشق
اگر دلخسته ی مجنون غزل از عشق می گوید
ز هجر یار می سوزد ، چنان دیوانه ی عاشق

ققنوس

پیدایت خواهد کرد.
میداند کجای قصیده های من ،
پنهان شده ای ... !
ومن ،
همین من ساده
باور کن
برای یکبار برخاستن
هزاران بار فرو افتاده ام ،
تا تورا مصرعی از شعرهایم کردم ... !
که حالا برای داشتنت ،
نه دریایی مانده ،
نه ساحلی ... !
که نگشته باشم .. !!!!

سایه عدالت

در راه عشق باید ، هم کفو و هم زبان شد
با مهر و عقل باید ، هم خانه ای یک جهان شد
بی هم دلی نباشد ، شوری به رنگ ماندن
بی ریشه هر که باشد ، افتد به باد رفتن
هر دل که بی قرار است ، دنبال هم نشین است
اما به قدر خویشش ، یاری گزین ، همین است
چون نقش در برابر ، آینه ای بجوید
هم سایه ای دلش را ، با سینه ای بجوید
با عقل و مهر باید ، پیوند را ببندی
بی ریشه گر بباری ، گل هم ز خاک کندی

مهر دادپورانیان «پورمهر»

مطلع عشق است و زیبایی ، دوچشمات سیاهت
خیل خوبان سینه چاک اندر پی ناز نگاهت
گشته ای لیلی هزاران عاشق مجنون بدورت
یا تو شیرینی که فرهادان همه در بند جورت ؟
هر نظر تخمی ز عشق در قاف هر قلبی بکاری
یا که چون ابری ز رحمت عشق بر جانها بباری
عاشقت از بهر تو گویی به چون عنقای قاف است
یا زمین تشنه ای گز بهر آب در اعتکاف است
چونکه دل بردی به یغما و چو چنگیزی تو بر دل
«عشق آسان در نظر آمد ولی افتاده مشکل»

دیگر عادت کرده ام .

به بی کسی ،

به دوست نداشتم

عادت کردم به بغض ،

به دلتنگی ! ...

و آرام از گوشه چشمانم ،

سر میخورد روی صورتم .

و تنها کاری که میتوانم ،

انجام دهم ،

که دلتنگی هایم را با آستین

پیراهنم پاک کنم ! ...

و از تمام یادها ،

گم شوم .

و خاطراتم را در کوچه خیابانهای

بی انتها گم کنم ! ...

مثل توووو ! ...

که تمام من را یکجا گم کردی .

اما می دانی ؟

نمی دانم جای خالیت را چگونه .

در چشمانم ،

با خیالت پر کنم ! ..

که دلم هوایی نشود

نگاهم ابری نشود

و صدای حق هقم را کسی نشنود ! ..

دیدم چه بلایی بر سر خودم و دلم آوردی ! ...

ققنوس

دیگر سراغت را

از هیچ دریایی نمی گیرم

دیگر سراغت را از هیچ ساحلی

نمی گیرم ... !

در هیچ خیالی برای پیدا کردن تو ،

بال بال نخواهم زد ... !

دیگر سراغت را

سراغت را از دفتر شعرم میگیرم .

او خوب میداند تو را کجا گم کردم .

او تورا بهتر از من میشناسند .

میگردد و آخر سر هر کجا باشی ،

ماہنوش منشی زادہ

چادر..

بیفکن چادر از سر.

چہرہ بنمای در بر ،

با ناز و کرشمہ ..

در تمنای نگاه دیگران ،

غوغا کن و محشر.

ہنگامہ اش با من

پریسا سیروس

بر فراز یک آسمان

از تو دورترم

چشم ہایت در حوالی من

نقشہ نظامی می ریزد

ترسم این است

شقایق های بہاری

در خاک ریز قدم ہایت تلف شوند

پریسا سیروس

در حوالی این من

استخوان غروری شکستہ

دندہ های عواطفی ضرب دیدہ

وزیر چشم احساسی

کبود شدہ

دیگر نیازی....

بہ دعای باران نیست

این زخم ہزار لا دہان باز کردہ

بہ غسل تعمید پاک نمی شود

محمدحسین افشار

رباعی

یکریز و سریع و دم بہ دم می آید

پشت سر ہم، قدم قدم می آید

این شعر عجب دختر با معرفتی است

تا من نفسی تازہ کنم می آید

عاطفہ مختاری

در نبودنت

واژہ ہا

پشت گلویم بغض شدند

و باران

با دہانی بی لب

خواب تو را

روی شیشہ اش ہجی کرد

ہیچ چیز

از مرز «دوستت دارم» نگذشت،

جز سکوتی

کہ در خطبہ خطِ رگ ہایم

بہ جای خون،

تو را تکرار می کرد.

زیور شبانی

بلہ حقیقت دارد:

وقتی نباشی دلم تنگ میشود قدِ سر سوزن

مچالہ میشود ، کز میکند یک گوشہ و ہی بہانہ میگیرد

اما می گویی چہ کنم ؟

ہرچہ اطرافم را نگاه کردم تو را ندیدم

ہیچ جای زندگی من نیستی

جوری رفتہ ای کہ انگار ہیچوقت نبودہ ای

میدانم این ها کار تو نیست

تقصیر سرنوشتِ زہرماري من است کہ روی خوش بہ

خودش ندیدہ

اما از دست من کہ کاری بر نمی آید

نمی توانم دورہ بیفتم و آدرس تو را از این و آن بخواہم

درست است کہ وقتی نیستی دنیا بہ تنگ می آید و

آسمان بر دلم سنگینی میکند

اما باور کن ما خستہ دلان ہم غرور داریم

این غرور کوفتی مان می گوید اگر دوست داشت بیخبر

نمیرفت

یا اصلا نمی رفت

خیلی میبخشید "عزیزِ رفتہ " ، اما واماندہ درست میگوید

نمیشود دورہ افتاد دنبال عشقی کہ خودش خواستہ از

دست رفتہ باشد!

بارین

تا تو سیگارت را بکشی

برایت می گویم از دودی کہ موہایم را دودی کردہ

خاکستری کہ تہ قلبم سرد نشستہ

توتون سرخی کہ چشمانم را رنگی کردہ

مرا نمی شنوی!

نقیسه نعمتی

تمام صحبت من بعد رفتنت هذیان
 «من» است روح پلاسیده‌ای که سرگردان..
 تو نیستی و تنم خانه‌ای که ویرانه‌ست
 دو شمع سوخته از سقف خانه آویزان
 نشسته‌ایم به امید ساحل امنی
 شکسته کشتی و در قایق است کشتی‌بان
 جهان نبوده به وفق مراد هیچ کسی
 کلافه‌ایم خدا و من و تو و شیطان
 نیا پرنده‌ی غمگین بهار فصل تو نیست
 که تور بافته با قطره‌های خود باران

محمدرضا قاسمیان

گروهی، عاشق‌اند اما به وقت دادن جان، نه
 همیشه، اهل حرف‌اند اهل غوغا، مرد میدان، نه
 ولی ما مرد میدانیم و جان برکف، تماشا کن
 که راحت بگذریم از جان و از یک موی جانان، نه
 کجا خورشید، با ظلمت، سر یک میز بنشیند؟!
 که شب، خفاش را خواهد، ولی خورشید تابان، نه
 چنان از ما به دل دارند کینه، قوم بد اختر
 که صهیونیست، کافر می‌شود اما مسلمانان، نه
 امام مسلمین گفتا که اسرائیل یک غده‌است
 دواى غده‌ی چرکین، فقط مرگ است، درمان، نه
 حواست هست این گرگ گرسنه، نقشه‌ای دارد
 که با لبخند می‌گیرد، ولی با چنگ و دندان، نه
 تو را یک روز اغوا می‌کند با نقشه‌هایی شوم
 مکن تردید ای انسان! بگو محکم به شیطان، نه
 به ناحق، می‌کند تهدیدمان، اما نمی‌داند
 که از تهدید، محکم می‌شویم اما هراسان، نه
 نمی‌ترسیم از کشته شدن در راه حق، هرگز
 شهادت نقطه‌ی عطف است، اما خطّ پایان، نه
 در این جنگی که بر پا کرده استکبار در دنیا
 شکستش آن که قطعی هست، آمریکاست، ایران، نه

"چه چشمان قشنگی،

چه رنگ عجیبی، نمی‌فهمم"...

مرا نمی‌فهمی!

نمی‌فهمی!

عاشقم شده‌ای

سیگارت به آخر رسیده

لب‌هایت را می‌سوزاند

رهایش می‌کنی

رهایم کن

نمی‌خواهم به آخر برسم

علی اصغر نظارت

زمانی آمدی که... جان نداشتم

شدم آرام دگر طوفان نداشتم

بیا بنشین کنارم تا بگویم

چه ها که من در این هجران نداشتم

از آن روزی که افتادم ز چشمت...

«لبی» شاید، «دلی» خندان... نداشتم

من از آن رو، که رو از من گرفتی...

چو آن مهر رخ تابان نداشتم...

فقط ابری شدند این چشم‌هایم

هوایی جز نم باران نداشتم

به پای «یحتمل» هایت نشستم

دریغا بهر تو امکان نداشتم

تو که «جاویدی» و بی انتهایی...

چه میشد در دلت پایان نداشتم

ولی باز دوست داشتم، اگرچه...

دگر جا در دلت چندان نداشتم

ببخش من را، دو جان در آدمی نیست

که آن را هم کنم قربان؛ نداشتم

تن بی روح و سردم را بغل کن

که شاید آن طرف رضوان نداشتم

دو چشمت را به لب‌هایم بچسبان

من این فرصت، در آن دوران نداشتم

تو برچیدی پر پرواز و هرگز

به برگشت من اطمینان نداشتم

قفس، آری گشودی، منتها دیر...

زمانی آمدی که... جان نداشتم

سجاد صادقی

مثل ماہی شدہ ام حافظہ ام کوتاہ است
روی لب های تو لبخند ولی من آہ است
سرنوشتہ شدہ چون یوسف کنعانی ہا
و بہ یعقوب نگویید مسیرم چاہ است
بہ کجا میبری ام دورترین نزدیکم ؟
قصہ مان قصہ ی اندوہ پلنگ و ماہ است
کی سراغ از من درماندہ گرفتہ وقتی ؟
حال و احوال مرا مرغ سحر آگاہ است
تو کہ از عشق حذر داشتہ ای پرسیدی ؟
غم ہجران ، برای چہ کسی جانکاہ است ؟
سخت در حال تکاپو و تلاشم همچون ...
رعیتی کہ نگران خشم شاہنشاہ است
میرسم من بہ تو در گوشہ ای از تاریخم
میرسم من بہ تو ہرچند کمی بیراہ است

نگار پناہی

تبریک بہ تو! خوب مرا سنگ نمودی
آن خوب کہ در باور من بود نبود
آزردہ شدم دست از این عشق کشیدم
اما بہ تنم ماندہ از این درد ، کبودی
دلخستہ شدم بس کہ مرا هیچ ندیدی
عقل و دل و ہوش ، از من رنجور ربودی
آمادہ شدم ، تا غزلی تازہ بگویم
اما تو برایم غزلِ مرگ سرودی
تبریک بہ تو! مثل خودت باور من مُرد
تبریک بہ تو چشم مرا خوب گشودی

نگار پناہی

دوری از تو بہ خدا حق دل تنگم نیست
این ہمہ سنگدلی در دل یک سنگم نیست
فکر من نیستی اما بہ خودت فکر بکن
اینکہ بازندہ شوی علت این جنگم نیست
خاطرت نیست ولی در سر من حک شدہ آن
خاطراتی کہ در آن دفتر صد برگم نیست
یک بغل سہم من از یار نباید باشد ؟!
بخدا جز تو کسی راضی بہ این مرگم نیست
من بہ تو بیشتر از قبل ارادت دارم
حسرت نام و تن و حیثیت و ننگم نیست
بخدا این ہمہ بی عاطفہ بودن ، ہنر است
این ہمہ ظلم سزای دل یک رنگم نیست

از زیپ‌های کهنه یا زیپ‌های جدید انجام داد و با ترکیب رنگ‌ها و مدل‌های مختلف، طرح‌های منحصر به فردی ایجاد کرد.



آموزش کارهای هنری مدرن با زیپ

تکنیک‌ها و ابزارهای کار با زیپ :
برای ساخت آثار هنری با زیپ، به ابزارهای ساده‌ای نیاز است که عبارتند از:

قیچی: برای برش دادن قسمت‌های مختلف زیپ.

چسب حرارتی یا دوخت: برای اتصال قسمت‌های مختلف زیپ به یکدیگر یا به سطوح دیگر.

نخ و سوزن: در صورت نیاز به دوخت برای ایجاد طرح‌های خاص یا دوام بیشتر.

سوزن ته گرد: برای ثابت نگه داشتن قسمت‌ها در جای خود قبل از چسباندن یا دوخت.

پارچه: برای برخی مدل‌ها نیاز به پارچه، نمد و یا مقوا نیاز دارید.

علاوه بر ابزارها، تکنیک‌های مختلفی نیز برای کار با زیپ وجود دارد، از جمله تکنیک لوله‌کردن، پیچاندن، چین دادن و استفاده از زیپ باز یا بسته. هر یک از این تکنیک‌ها به هنرمند امکان می‌دهد که طرح‌های متنوعی را ایجاد کند.

آموزش کارهای هنری مدرن با زیپ



نمونه هایی از کارهای هنری با زیپ

کارهای هنری با زیپ به خلق آثار خلاقانه و جذاب با استفاده از زیپ‌های ساده می‌پردازد. این هنر با ترکیب رنگ‌ها و فرم‌های مختلف، امکان ساخت زیورآلات، تزیینات لباس و حتی مجسمه‌های زیبا را فراهم می‌کند.

کارهای هنری با زیپ یکی از شیوه‌های نوین و خلاقانه در هنر دستی و دکوراسیون به‌شمار می‌آید که با استفاده از زیپ‌های قدیمی یا جدید، می‌توان به آثار هنری جذاب و متنوع دست یافت. این هنر به دلیل سادگی در اجرا و هزینه‌ی کم، محبوبیت زیادی پیدا کرده است و به ویژه در زمینه‌های تزیین لباس، ساخت جواهرات، تابلوهای هنری و حتی مجسمه‌سازی مورد توجه قرار گرفته است.

کارهای هنری با زیپ

کارهای هنری با زیپ شامل استفاده از قطعات زیپ برای ساخت و تزیین اشیای مختلف است. زیپ به دلیل انعطاف‌پذیری، دوام و امکان بازی با رنگ و بافت، به خوبی در طرح‌های مختلف هنری مورد استفاده قرار می‌گیرد. این کارها را می‌توان

ج) تابلوها و نقاشی های هنری

زیپها می توانند به عنوان یک ابزار هنری برای خلق تابلوهای منحصر به فرد به کار روند. با چین دادن یا خم کردن زیپها، می توان طرحهایی مانند گلها، حیوانات یا اشکال هندسی را ایجاد و به یک تخته چسباند. این تابلوها می توانند به عنوان تزئینات دیواری استفاده شوند.



کاردستی با زیپ

د) مجسمه سازی با زیپ

یکی از خلاقانه ترین کاربردهای زیپ در هنر، ساخت مجسمه هاست. زیپها به دلیل انعطاف پذیری و امکان شکل دهی، برای ساخت مجسمه های کوچک و بزرگ مناسب هستند. می توان با قرار دادن زیپها به صورت لایه لایه یا با پیچاندن آنها دور یک ساختار پایه، مجسمه های مختلفی خلق کرد.



کار هنری جدید

انواع کارهای هنری با زیپ :

در ادامه به برخی از انواع کارهای هنری که می توان با زیپ انجام داد، اشاره می کنیم:

الف) جواهرات و زیورآلات

یکی از پرکاربردترین روشها برای استفاده از زیپ در هنرهای دستی، ساخت جواهرات و زیورآلات است. زیپها را می توان به صورت حلقه ها یا شکل های هندسی دیگر فرم داد و برای ساخت گردنبند، دستبند، انگشتر و گوشواره استفاده کرد. برای این منظور، معمولاً از قسمت های فلزی زیپ و پارچه زیپ با رنگ های مختلف استفاده می شود.

ب) تزئین لباس و پارچه

زیپ می تواند به عنوان تزئینی روی لباسها یا کیفها مورد استفاده قرار گیرد. با دوختن یا چسباندن زیپها به شکل گلها، پروانه ها یا اشکال انتزاعی، می توان جلوه ای خاص و متفاوت به لباسها بخشید. همچنین، زیپ می تواند به صورت دکوراتیو در لبه ی جیبها یا لبه ی لباسها استفاده شود.

ایده های خلاقانه برای کار با زیپ :

برخی از ایده های محبوب و خلاقانه در کار با زیپ شامل موارد زیر هستند:

ساخت گل های زیپی: با پیچاندن زیپ به شکل دایره یا حالت گلبرگ، می توان گل های زیبایی ساخت که به عنوان تزئینات لباس یا زیورآلات کاربرد دارند.

ترکیب با مواد دیگر: می‌توانید زیپ را با موادی چون پارچه، سنگ‌های زینتی و مهره‌ها ترکیب کنید تا جلوه‌های متفاوت‌تری به کار بدهید.



کارهای هنری با زیپ



آموزش کار هنری با زیپ



ساخت زیورآلات با زیپ

زیپ‌های رنگارنگ: با استفاده از زیپ‌های رنگی می‌توان طرح‌های شاد و رنگارنگی را خلق کرد. این کار به‌ویژه برای تزئینات داخلی منازل یا اتاق کودکان جذاب است.

ساخت موجودات و حیوانات: با فرم‌دهی زیپ به شکل حیوانات یا موجودات مختلف، می‌توان آثاری جالب و سرگرم‌کننده ایجاد کرد که برای هدیه دادن یا استفاده در دکوراسیون مناسب‌اند.

تزئین قاب عکس: با چسباندن زیپ به دور قاب عکس، می‌توان جلوه‌ای خاص به قاب‌ها بخشید و آن‌ها را منحصر به فرد کرد.



مدل کارهای هنری با زیپ

نکات و ترفندهای کار با زیپ :
برای موفقیت در خلق آثار هنری با زیپ، به نکات زیر توجه کنید:

صبر و دقت: برخی از طرح‌ها به زمان و دقت بیشتری نیاز دارند، بنابراین برای دستیابی به نتیجه بهتر صبور باشید.

استفاده از رنگ‌ها: انتخاب رنگ مناسب زیپ، می‌تواند تأثیر زیادی در زیبایی کار نهایی داشته باشد.



خلاقیت با زیپ

نتیجه گیری :

کارهای هنری با زیپ دنیایی از خلاقیت و ابتکار را پیش روی هنرمندان قرار می‌دهد. این هنر می‌تواند از زیپ‌های ساده و کم‌استفاده، آثار هنری زیبا و کاربردی خلق کند. با بهره‌گیری از تکنیک‌های مختلف و ترکیب رنگ‌ها و شکل‌ها، می‌توان آثار هنری با زیپ را به سطح جدیدی ارتقا داد و به‌عنوان دکوراسیون یا تزیینات شخصی استفاده کرد.

این هنر به دلیل تنوع، ساده بودن و امکان بازی با طرح‌ها و رنگ‌ها، می‌تواند برای هر کسی که علاقه‌مند به کارهای دستی است، یک سرگرمی دلپذیر و خلاقانه باشد.



کار هنری با زیپ



کارهای هنری با زیپ



کار هنری با زیپ

شامی بادمجان متفاوت

روی دستمال کاغذی قرار می دهیم تا روغن اضافی آن گرفته شود.

سپس با گوشت کوب، کوبیده و با برنج، گوشت چرخ کرده، تخم مرغ ها، پیاز، سبزی ها ، نمک، فلفل و مخلوط کرده و ورز می دهیم. کف دست را چرب کرده از مایه به اندازه دلخواه بر می داریم. پس از فرم دادن یا قالب زدن در روغن داغ سرخ می کنیم.



تره، مرزه و جعفری ساطوری شده ۱۵۰ گرم

بادمجان پنج عدد

برنج پخته شده نصف پیمانه

گوشت چرخ کرده ۲۵۰ گرم

تخم مرغ دو عدد

پیاز رنده شده یک عدد

نمک ، فلفل به میزان لازم

روغن به میزان لازم



طرز تهیه

بادمجان ها را در مقداری آب و نمک به مدت یک ساعت قرار می دهیم تا تلخی آن گرفته شود. سپس در آبکش ریخته، شسته و با پارچه تمیز خشک می کنیم. بادمجان ها را از وسط دو نیم کرده و در روغن سرخ می نماییم.

سوپ نخود و شوید

طرز تهیه:

اول نخودها رو از قبل به مدت ۴ ساعت در آب بخیسانید و چند بار آب آن‌ها رو عوض کنید. پیاز رو نگینی خرد کنید و در قابلمه‌ای، روی حرارت ملایم قرار بدین تا سبک شن. گوشت رو اضافه کنید. نخودها رو آبکشی کرده و به گوشت اضافه کنید. بعدش ۲ پیمانه آب ولرم اضافه کرده و بعد از این که به جوش اومد، حرارت رو کم کنید و در قابلمه رو بذارید تا نخودها پخته و نرم بشن. برنج رو به سوپ اضافه کنید. هویج رو ریز خرد کرده و به سوپ اضافه کنید. سپس شویدها رو اضافه کنید. وقتی برنج لعاب انداخت، نمک رو هم به سوپ اضافه کرده و نوش جان کنید.



سوپ مقوی نخود و شوید

مواد لازم:

- گوشت چرخ‌کرده گوسفندی ۲۰۰ گرم
- نخود ۳/۱ پیمانه
- برنج ۲/۱ پیمانه
- ✱ شوید خرد شده ۲ قاشق غذاخوری
- هویج ۱ عدد
- پیاز ۱ عدد
- نمک دریا
- فلفل سیاه

داخلش تا کاملاً بپزه فقط حواستون باشه حرارت پایین باشه و هر ۵ دقیقه مرغ رو زیر رو کنید تا خوب بپزه بعد از اینکه مطمئن شدید تکه های مرغ خوب پخته و سس تون غلیظ شده یه کم زرشک روش بپاشید و زیر اجاق رو خاموش کنید.

مرغ ترش



مواد لازم

۴ تکه مرغ

سبزی مخصوص مرغ ترش ۳ ق غ خ

گردو آسیاب شده ۲ ق غ خ

رب انار ۱ ق غ خ

رب گوجه ۱ ق غ خ

پیاز یک عدد بزرگ

حریره سیر یا سیر رنده شده

نمک، فلفل، زردچوبه به مقدار لازم

زرشک به مقدار لازم

طرز تهیه

ابتدا به تکه های مرغ نمک و زردچوبه میزنیم و تو روغن کاملاً سرخ میکنیم بعد از اینکه همه مرغ ها سرخ شد پیاز رو نگینی خرد میکنیم و تو همون روغن تفت میدیم و سبزی و گردو رو بهش اضافه میکنیم و دوباره تفت میدیم و بعد رب انار و رب گوجه و سیر، نمک و فلفل رو اضافه میکنیم و دوباره تفت میدیم و در آخر ۳ لیوان آب اضافه میکنیم و تکه های مرغ رو میزاریم

شیرینی کوکی اسکویی



این کوکی کم شیرین، طعم و بافتی شبیه شیرینی بهشتی شکلاتی دارد و از نظر بافتی با کوکی های مرسوم متفاوت است.

مواد لازم:

کره ۲۰۰ گرم (نکات را ببینید)؛
پودر قند ۶۰ گرم (اگر شیرین تر دوست دارید بیشتر بریزید)؛
وانیل خالص پودری یک چهارم ق چ؛
آرد قنادی ۳۱۵ گرم (نکات را ببینید)
نشاسته ذرت ۱۵ گرم؛
پودر کاکائو ۱۵ گرم؛
گردوی نگینی ۳۰ گرم؛
شکلات چیپسی ۵۰ گرم یا به میزان دلخواه؛
بعلاوه مقداری شکلات چیپسی برای روی کوکی

طرز تهیه:

کره نرم و همدمای محیط را کمی با مفتول بزنید تا باز شود. پودر قند الک شده و وانیل را اضافه کنید و با مفتول مخلوط و یکدست کنید.

ترکیب آرد و نشاسته ذرت و پودر کاکائو را که از قبل الک کرده اید اضافه کنید. تا جایی که امکان دارد با قاشق مواد را مخلوط کنید و بعد با دست خمیر را جمع کنید.

در نهایت گردوی نگینی و شکلات چیپسی را اضافه و با مواد مخلوط کنید. خمیرمان آمادست و نیازی به استراحت ندارد.

از خمیر با اسکوپ زن بستنی بردارید. باید اسکوپ زن کاملاً از خمیر پر شود. اضافات آن را بگیرید و خمیر را در سینی فر که کف آن کاغذ روغنی یا پد نسوز پهن کرده اید بگذارید. میتوانید به دلخواه مقداری شکلات چیپسی یا تکه های شکلات روی آن بگذارید و کمی با دست فشار دهید که در خمیر فرو روند.

سینی را در طبقه وسط فر از قبل گرم شده با دمای ۱۶۰ درجه سانتیگراد به مدل تقریبی ۲۰ الی ۲۵ دقیقه بگذارید. از فر خارج کنید و اجازه دهید خنک شوند و بعد در ظرف دربسته در یخچال نگهداری کنید.

قبل از سرو در دمای محیط بگذارید. ماندگاری در ظرف دربسته در یخچال تا دو هفته و در فریزر تا سه ماه است.
نکات:

به کیفیت آردتان اطمینان داشته باشید.

میتوان ۳۰ گرم از آرد را کم کرد و به جای آن از پودر بادام یا پودر انواع مغز مثل گردو استفاده کرد.

قطعا با کره حیوانی پاستوریزه طعم کوکی بهتر میشود اما حتی با کره گیاهی نیز خوب میشود

بنابراین می‌توانید از انواع فیلینگ های میوه ای، انواع مارمالاد، کرمهای ضد حرارتی مثل انواع کرمفیل و کرم پاتیسیر و کاسترد، کرمهای پنیری و ... استفاده کنید.

مواد لازم:

تخم مرغ ۳ عدد؛
شکر ۱۷۵ گرم؛
شیر ۱۰۰ گرم؛
وانیل پودری خالص نصف قاشق چایخوری؛
آرد سفید قنادی ۲۳۰ گرم؛
بیکینگ پودر ۴ گرم؛
روغن مایع پخت و پز ۱۰۰ گرم؛

مواد فیلینگ سیب:

سیب متوسط ۳ عدد
کره حیوانی ۵۰ گرم
شکر ۳۵ گرم (اگر خیلی شیرین دوست دارید ۵۰ گرم بریزید)
دارچین ۱ ق چ؛

طرز تهیه:

ابتدا مواد میانی را آماده کنید و کنار بگذارید. پوست سیب را بگیرید و از یک جهت رنده درشت کنید و با کره و شکر روی حرارت بگذارید تا کره آب شود و روی حرارت ملایم بماند تا سیب کمی پخته شود و آب اضافه آن کشیده شود. حرارت را خاموش کنید. از روی حرارت بردارید و دارچین را نیز اضافه کنید.

فقط به کیفیت خمیر نهایی دقت کنید و اگر خمیر چسبناک است کمی ارد اضافه کنید. من با هر دو نوع کره درست کردم و نتیجه رضایتبخش بود. برای این دستور با کره گیاهی هم نیازی به ارد بیشتر نبود.

من از اسکوپ زن با قطر چهار و نیم سانت استفاده کردم. با این سایز ۱۷-۱۸ عدد کوکی خواهید داشت.

دمای ذکر شده در دستورات برای فر گازی استاندارد است. در مورد فرهای برقی یا فرهایی که بیش از حد داغ می‌شوند بسته به تنظیمات و عملکرد فر و تجربه خودتان باید دما را کمتر بگذارید.

این کوکی کم شیرین است به دلخواه می‌توانید مقدار پودر قند را بیشتر بریزید.

کیک نرم با فیلینگ سیب



یک کیک خوش عطر و طعم، خوش بافت و خوش برش.

این کیک را می‌توانید با فیلینگهای مختلف درست کنید. چون پخت این کیک طی دو مرحله انجام میشود، به راحتی فیلینگ را نگه میدارد و فیلینگ در کیک فرو نمی‌رود.

شود و اگر خلال دندان را وسط کیک فرو کنید، تمیز بیرون آید. اواخر کار میتوانید کمی گریل را بزنید تا سطح کیک طلایی شود.

از فر خارج کنید و اجازه دهید خنک شود و بعد از قالب خارج کنید. بهتر است چند ساعت در یخچال استراحت کند و بعد با چاقوی اره ای یا اره، اطراف کیک را در حد یک سانت جدا و مرتب کنید و در سایز دلخواه برش بزنید. روی آن را میتوان به دلخواه تزیین کرد. نوش جان

حالا مایع کیک را آماده کنید. همه مواد هم دمای محیط باشد. تخم مرغها و شکر و وانیل را با دور تند حدود ۴ الی ۵ دقیقه برنید تا کرم رنگ و کشدار شود. شیر را اضافه کنید و در حد مخلوط شدن بهم بزنید. سپس روغن را اضافه کنید و در حد مخلوط شدن بهم بزنید.

در آخر ارد و بیکنینگ پودر که از قبل الک کرده اید را در سه مرحله اضافه کنید و به آرامی با مفتول یا لیسک به حالت دورانی مخلوط کنید. مواد را به دو قسمت مساوی تقسیم کنید.

کف و دیواره قالب مربعی ۲۰ سانتی را با کاغذ روغنی بپوشانید یا اینکه قالب را با کره ی خنک چرب و ارد پاشی کنید و برگردانید تا ارد اضافه پایین بریزد. به راحتی میتوانید این کیک را در انواع قالب مثل قالبهای ناودونی و شیفون دار و ... درست کنید.

نیمی از مایع کیک را به صورت یک لایه در قالب بریزید و آن را در طبقه وسط فر از قبل گرم شده با دمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد به مدت تقریبی ۱۵ دقیقه قرار دهید تا زمانی که مواد خودش را بگیرد و اگر به آن دست بزنید به دست نچسبد. از فر خارج کنید و مواد فیلینگ را روی سطح آن بریزید و با پالت صاف کنید. فیلینگ باید به اندازه یک سانت از لبه ی کیک فاصله داشته باشد. سپس مابقی مایع کیک را روی آن بریزید و صاف کنید. بهتر است قالب را روی سطح کار بکوبید تا حبابهای اضافه ی داخل آن خارج شود. مجددا قالب را در فر گرم با دمای ۱۸۰ درجه به مدت تقریبی ۳۵ دقیقه بگذارید تا پخت آن کامل

جدا کردن قفل برای برش و حذف انتهای دنباله کمر بند.

ما تمام این روش‌ها را به طور کامل توضیح خواهیم داد تا بدانید کدام گزینه برای شما بهترین است، بنابراین می‌توانید کمر بند چرمی خود را به اندازه مناسب تنظیم کنید.



روش‌های کوتاه کردن کمر بند

پنج روش برای کوتاه کردن کمر بند چرمی شما

الف. کوتاه کردن کمر بند توسط پینه دوز
پینه دوز شخصی است که به تعمیر یا ساخت کفش می‌پردازد. او همچنین توانایی کشیدن یا کوتاه کردن کمر بند را با انجام کارهای دوخت دارد. در اینجا نحوه کوتاه کردن کمر بند توسط پینه دوز آورده شده است:



کمر بند چرمی

با برداشتن قفل، برش دادن به اندازه دلخواه و سپس بازگرداندن قفل.
پینه دوز بخش قفل کمر بند شما را برش می‌دهد و سپس آن را به کمر بند متصل می‌کند تا کمر بند کوتاه شود.

راهکارهای ساده برای کوتاه کردن کمر بند



کوتاه کردن کمر بند

راهنمایی گام به گام برای کوتاه کردن کمر بند بدون آسیب به آن

اگر کمر بند شما بلند است و نیاز به کوتاه کردن دارد، این راهنما به شما کمک می‌کند تا به راحتی این کار را انجام دهید. با استفاده از ابزارهای مناسب و رعایت نکات مهم، می‌توانید کمر بندتان را به اندازه دلخواه تنظیم کنید. روش‌های مختلفی برای کوتاه کردن کمر بند وجود دارد که می‌توانید بسته به نوع کمر بند از آن‌ها استفاده کنید.

کمر بندهای چرمی در اندازه‌های مختلف ساخته می‌شوند تا مناسب انواع مختلف افراد باشند. اما اگر کمر بند شما اندازه مناسبی نداشته باشد، چه کار باید کنید؟ باید راهی برای تنظیم آن پیدا کنید.

در اینجا پنج روش برای کوتاه کردن کمر بند چرمی آورده شده است: برای کوتاه کردن کمر بند چرمی خود پنج گزینه وجود دارد که دو مورد از آن‌ها شامل بردن کمر بند به یک کفاش یا خدمات کوتاه کردن کمر بند چرمی است. سه روش دیگر شامل اصلاحاتی است که باید خودتان انجام دهید، از جمله کوتاه کردن بدون برش،



کوتاه کردن کمربند چرم

مزایای بریدن کمربند

به شما گزینه‌های بیشتری می‌دهد، مانند اضافه کردن سوراخ‌های اضافی بدون برش دادن کمربند. کمربند شما به طور کامل نو به نظر می‌رسد.

این روش کمربند را به اندازه سایر راه‌حل‌ها مانند اضافه کردن گسترش قفل، آسیب نمی‌زند.



کوتاه کردن کمربند بدون برش

ب) کوتاه کردن کمربند بدون برش

کمربند خود را بپوشید

ابتدا کمربند خود را بپوشید تا طول دقیق آن را اندازه‌گیری کنید و مطمئن شوید که به اندازه مناسب می‌خواهید کمربندتان را کوتاه کنید.

با بریدن انتهای دم کمربند و اضافه کردن سوراخ‌های تنظیمی.

پینه دوز قسمت انتهایی کمربند را برش می‌دهد و چند سوراخ به آن اضافه می‌کند تا فضای بیشتری برای تنظیم طول کمربند داشته باشید.



چگونه کمربند را تنظیم کنیم



نحوه کوتاه کردن کمربند

با اضافه کردن سوراخ‌هایی بدون برش دادن کمربند.

برخی از کمربندها سوراخ‌های بیشتری ندارند، بنابراین پینه دوز از ابزار خود برای اضافه کردن سوراخ‌های جدید استفاده می‌کند. این روش زمانی مفید است که هیچ سوراخ تنظیمی وجود نداشته باشد و شما به طول بیشتری برای کمربند نیاز داشته باشید.

طول جدید کمربند خود را علامت‌گذاری کنید

بعد از پوشیدن کمربند، با استفاده از یک نوار اندازه‌گیری، طول مورد نظر خود را از یکی از انتهای قفل کمربند علامت بزنید (انتهایی که معمولاً ابتدا از حلقه‌های کمربند عبور می‌کند). بعد از علامت‌گذاری، کمربند را درآورید.

حلقه‌های کمربند را بردارید

اگر کمربند شما دارای حلقه‌های کمربند است که باید قفل از آن‌ها عبور کند، این مرحله ضروری است. اگر حلقه‌ها وجود ندارند، این قسمت را نادیده بگیرید و به مرحله بعدی بروید.

با استفاده از انبر، دو پړانتز موجود در دو طرف حلقه را بگیرید و کمی پیچ بدهید تا حس کنید که حلقه از هم جدا می‌شود. این کار را برای هر حلقه‌ای که جلوی عبور قفل را می‌گیرد تکرار کنید.

قفل کمربند را بردارید

با استفاده از انبر، قفل کمربند را همانطور که در مرحله قبل حلقه‌ها را جدا کردید، بردارید. کمی پیچ داده و تا زمانی که قفل به راحتی جدا شود، ادامه دهید.

سوراخ‌های جدید برای کمربند بزنید

کمربند را برداشته و قفل را بردارید، سپس یک سر کمربند را از پشت به جلو از قفل عبور دهید تا طرف صاف کمربند به سمت بیرون قرار گیرد.

علامت‌گذاری‌های خود را با پړانتز قفل تراز کنید و اطمینان حاصل کنید که هر دو طرف کمربند به یک اندازه از قفل بیرون آمده‌اند. سپس از پانچ

چرم برای ایجاد یک سوراخ در این نقطه استفاده کنید و از هر دو لایه کمربند و پړانتز عبور دهید.

این کار را برای علامت دیگر در این طرف انجام دهید. این طرف کمربند را از قفل خارج کرده و روی طرف دیگر نیز همین کار را انجام دهید. قبل از این که سوراخ‌ها را بزنید، مطمئن شوید که کمربند را از حالت تا شده خارج کرده‌اید تا بتوانید بهتر علامت‌ها را با پړانتزها تراز کنید.

بازگرداندن قفل کمربند

یک سر کمربند را از طریق قفل عبور دهید، و اطمینان حاصل کنید که مقدار برابر از هر دو طرف کمربند بیرون است و آن را در همان جهت اولیه که هنگام برداشتن قفل قرار داشت، قرار دهید. مانند قبل، سوراخ‌ها را ایجاد کنید، اما این بار از انبر خود استفاده کنید تا سوراخ‌ها را از طریق پړانتز، جنس کمربند و قفل وارد کنید.

انجام تنظیمات نهایی

ممکن است پس از سفت کردن کمربند با کشیدن آن به سمت پایین، نیاز به انجام تنظیمات جزئی داشته باشید. این به این دلیل است که در کمربند کمی شل وجود دارد که باعث می‌شود زمانی که کمربند آزاد است، طول بیشتری از آنچه که باید، داشته باشد. دوباره از انبر خود برای جدا کردن پړانتزها برای حذف شل بودن استفاده کنید. سپس قفل کمربند را از طریق سوراخ جدید وارد کرده و تنظیمات بیشتر را انجام دهید تا محصول نهایی یکنواخت و مستقیم باشد.

برداشتن قفل

از انبر برای برداشتن قفل از کمربند استفاده کنید. می‌توانید آن را بچرخانید یا پرانتهای نگهدارنده قفل را به بیرون خم کنید.

کوتاه کردن کمربند

با استفاده از یک چاقو و خط‌کش، کمربند را یک اینچ بالاتر از جایی که قبلاً با اندازه‌گیری انتهای دم علامت زده بودید (نقطه همپوشانی) ببرید. این کار باعث می‌شود دو نیمه از کمربند اصلی به دست آید.

نصب مجدد قفل بر روی کمربند کوتاه‌شده

از انبر استفاده کنید و آن را روی قفل قرار دهید. پرانتهای را فشار دهید تا در جای خود قفل شوند. اطمینان حاصل کنید که محکم باشند تا قفل در هنگام استفاده از کمربند باز نشود.



نحوه کوتاه کردن کمربند با پانچ

آزمون برای تناسب صحیح

کمربند کوتاه‌شده را بپوشید. قفل باید یک اینچ بالاتر از جایی که متر نواری هنگام اندازه‌گیری دور کمر شما قرار داشت، قرار گیرد. کمربند باید به راحتی از حلقه‌های شلوار عبور کند، اما اگر بخواهید آن را به چپ یا راست بکشید بدون اینکه قفل را باز کنید، کمی نیروی بیشتری نیاز باشد. اگر این‌گونه نبوده، قفل را بردارید و دوباره کمربند را یک اینچ کوتاه‌تر کنید.



کاهش اندازه کمربند

د. برداشتن قفل برای برش

برداشتن قفل برای برش یک روش سریع برای کوتاه کردن کمربند به اندازه حدود یک اینچ است. مراحل زیر را برای برداشتن قفل و کوتاه کردن کمربند خود دنبال کنید:



کمربند چطور اندازه شود

استفاده از متر نواری برای اندازه‌گیری دور کمر

متر نواری را دور کمر خود قرار دهید، جایی که کمربند را می‌خواهید ببندید. نقطه‌ای که متر نواری همپوشانی پیدا می‌کند و دایره می‌سازد را علامت بزنید (جایی که کمربند را خواهید پوشید).

اندازه‌گیری کمربند از انتهای دم

متر نواری را از یک سر کمربند قرار دهید. آن را به دور کمربند بکشید تا به نقطه‌ای که از اندازه‌گیری دور کمر خود علامت زده بودید برسید.

مختلفی برای کوتاه کردن کمر بند وجود دارد، اما روشی که در این مقاله توضیح داده شده سریع‌ترین و ساده‌ترین روش است.

مطمئن شوید که مراحل را به دقت دنبال کنید تا کمر بند شما در این فرایند آسیب نبیند. به یاد داشته باشید که تعداد سوراخ‌های کمر بند خود را یادداشت کنید تا کوتاه کردن آن راحت‌تر شود.

سوالات متداول درباره چگونه کمر بند را کوتاه کنیم

۱- چه ابزارهایی برای کوتاه کردن کمر بند نیاز دارم؟

برای کوتاه کردن کمر بند به یک قیچی تیز یا چاقوی دقیق، خط‌کش، متر، و اگر کمر بند چرمی باشد، چکش مخصوص سوراخ کردن نیاز خواهید داشت.

۲- آیا می‌توانم کمر بند را بدون بریدن آن کوتاه کنم؟

بله، می‌توانید با حذف حلقه‌های کمر بند یا تنظیم طول کمر بند از سمت سگک، آن را بدون بریدن کوتاه کنید.

۳- چگونه می‌توانم کمر بند را از سمت سگک کوتاه کنم؟

برای کوتاه کردن کمر بند از سمت سگک، باید سگک را از کمر بند جدا کرده، سپس از بخش اضافی کمر بند به میزان دلخواه را برش داده و دوباره سگک را متصل کنید.

ه. برداشتن انتهای دم کمر بند

مراحل زیر را برای کوتاه کردن کمر بند خود با برداشتن انتهای دم کمر بند دنبال کنید:

کمر بند خود را بپوشید

کمر بند را بپوشید و آن را محکم کنید تا احساس راحتی داشته باشید. مطمئن شوید که کمر بند برای شما راحت است. محل جدید سوراخ را با انگشت خود علامت بزنید.

برش دادن انتهای دم کمر بند چند اینچ از موقعیت جدید

از یک جفت قیچی تیز یا چاقوی اگزاکتو برای برش انتهای دم کمر بند استفاده کنید. حدود ۲-۳ سانتیمتر از علامت جدیدی که در مرحله ۱ ایجاد کرده‌اید برش بزنید.

ایجاد سوراخ‌های جدید در نقاط علامت‌گذاری شده

از یک پانچ چرم برای ایجاد سوراخ‌های جدید با دقت در کمر بند خود در نقطه‌ای که در مرحله ۱ علامت زده‌اید استفاده کنید. مطمئن شوید که سوراخ‌ها یکنواخت و نه خیلی بزرگ هستند.

گذراندن انتهای بریده شده از روی فندک

انتهای بریده شده کمر بند خود را از روی فندک بگذرانید. گرمای فندک باعث ذوب شدن و چسبیدن انتهای دم کمر بند می‌شود تا از باز شدن آن جلوگیری کند.

کوتاه کردن کمر بند یک روش سریع و آسان است تا اطمینان حاصل کنید که کمر بند شما به طور راحتی برای شما مناسب است. روش‌های

۴- آیا باید سوراخ‌های جدید برای کمربند بسازم؟

بله، پس از کوتاه کردن کمربند، معمولاً باید سوراخ‌های جدید برای تنظیم بهتر کمربند ایجاد کنید. این کار را می‌توان با استفاده از پانچ چرمی انجام داد.

۵- چگونه از آسیب دیدن کمربند در حین کوتاه کردن جلوگیری کنم؟

برای جلوگیری از آسیب به کمربند، از ابزارهای مناسب مانند قیچی تیز یا چاقوی دقیق استفاده کنید و از سوراخ کردن بیش از حد کمربند خودداری کنید تا از پارگی آن جلوگیری شود.

سخن پایانی

در نهایت، کوتاه کردن کمربند یک فرایند ساده و سریع است که می‌تواند راحتی بیشتری در هنگام استفاده از کمربند ایجاد کند. با استفاده از ابزارهای مناسب و رعایت نکات ذکر شده در این مقاله، می‌توانید کمربند خود را به اندازه دلخواه و به شیوه‌ای ایمن کوتاه کنید. فراموش نکنید که در هنگام برش و سوراخ کردن کمربند دقت لازم را به کار ببرید تا از آسیب دیدن آن جلوگیری کنید. حالا شما می‌توانید کمربند خود را بدون نیاز به خرید کمربند جدید، به راحتی تنظیم کرده و از استفاده از آن لذت ببرید.

❖ امید به زندگی در ایران برای خانم‌ها ۷۸ سال و برای آقایان ۷۶ سال است. این در حالی است که در کشورهای پیشرفته، این عدد به‌طور قابل توجهی بالاتر است.

از مردان درخواست داریم تا با مراجعه به پایگاه‌های بهداشتی و مراکز درمانی، به سلامت خود توجه کنند و از خدمات بهداشتی، درمانی و مشاوره‌ای بهره‌مند شوند.



کشف غار در حیاط خانه روستای بزرک 😊
فرونشست منجر به کشف غار آهکی منحصربه‌فرد شد 😊

❖ ترکیب لوله آب در حیاط یک خانه در روستای بزرک کاشان و فرونشست بخش‌هایی از حیاط این خانه منجر به کشف دهانه ورودی یک غار جدید شد. این غار در بررسی‌های اولیه دارای دو طبقه است و دالان‌هایی به طول ۵۰ متر دارد. همچنین ارتفاع یکی از دالان‌های عمودی غار که به طبقات زیرین می‌رسد ۱۰ متر است. کارگروه غارشناسی ایران با همکاری غارنوردها در حال بررسی وضعیت و نقشه برداری غار است.



تقریباً نیمی از ویتامین C سیب در پوست آن وجود دارد و سیب کوچک ویتامین C بیشتری دارد.

سیب سبز: ضد عفونی کننده

سیب قرمز: محرک و اشتها آور

سیب زرد: تصفیه کننده کبد، روده و کلیه



چکاپ‌های منظم؛ کلید سلامت مردان
□ لیلی مهندس مجرد کارشناس مسئول سلامت میانسالان و سالمندان زنان و مردان دانشگاه اظهار کرد:

❖ مردان به عنوان اهرم‌های قدرتمند برای افزایش بهره‌وری، نقش اساسی در توسعه پایدار جامعه دارند.

❖ متأسفانه مردان به سلامتی خود کمتر اهمیت می‌دهند و معمولاً دیرتر به پزشک مراجعه می‌کنند. در نتیجه، بیماری‌ها در آنها دیرتر شناسایی و درمان می‌شود.



درمان کبد چرب:

☞ مواد غذایی که برای کمک به درمان کبد چرب باید مصرف شوند

- ۱- کاکائوی تلخ .
- ۲- عرق کاسنی .
- ۳- مخلوط عرق های کاسنی وشاهتره .
- ۴- سیر .
- ۵- پیاز .
- ۶- کلم .
- ۷- عسل و دارچین .
- ۸- گریپ فروت .
- ۹- پرتقال .
- ۱۰- آب جعفری .
- ۱۱- آب اسفناج .
- ۱۲- آب لیمو ترش تازه در آب ولرم .



تصاویر تازه غار ۲ طبقه کشف شده در برزک کاشان

■ غار کشف شده در برزک کاشان شامل چندین تالار و دالان های متعدد است در بررسی های اولیه، ۲ طبقه برای آن شناسایی و دالان هایی به طول ۵۰ متر و ارتفاع ۱۰ متر در برخی نقاط این غار مشاهده شده است.



اسفناج موهایتان را پرپشت می کند

🌀 سبزیجات برگ سبز برای سلامتی موها مفیدند زیرا حاوی ویتامین های A و C هستند که به طور طبیعی موها را مرطوب نگه داشته و محکم می کنند.

✦ در سال گذشته حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد از نمونه‌های بررسی‌شده دارای سطحی از آلودگی به آفلاتوکسین بودند که در مواردی منجر به معدوم‌سازی یا بازگرداندن محصولات شد.

✦ افراد دارای بیماری‌های کبدی، کودکان، سالمندان و بیماران دارای نقص ایمنی باید بیشتر مراقب باشند

✦ آفلاتوکسین در طولانی‌مدت می‌تواند اثرات تجمعی بر سلامت کبد داشته باشد و این گروه‌ها در معرض خطر بیشتری هستند

● توصیه می‌شود این افراد حتماً از آجیل‌های بسته‌بندی‌شده استاندارد استفاده کنند و از مصرف مغزهای مانده یا مشکوک پرهیز کنند.



نشانه‌های کمبود ویتامین E را بشناسید:

- ☞ □ عصبانیت
- ☞ □ بی‌حوصلگی
- ☞ □ خستگی
- ☞ □ بی‌خوابی.



سم خاموش در مغزها و خشکبار مانده و آجیل‌ها

● هشدار به احتمال آلودگی آجیل‌های نامرغوب به سم آفلاتوکسین

✦ آفلاتوکسین نوعی سم قارچی است که در شرایط نامناسب نگهداری، روی مغزها و دانه‌های روغنی رشد می‌کند.

✦ این سم می‌تواند منجر به مشکلات کبدی، مسمومیت و در موارد شدید، افزایش خطر سرطان کبد شود.

✦ راه‌های تشخیص آجیل آلوده:

☞ وجود لکه‌های کپک‌زده

☞ بوی نامطبوع

☞ مزه تلخ

☞ چروکیدگی از نشانه‌های ظاهری آلوده به آفلاتوکسین است

● با این حال، تشخیص قطعی این سم تنها از طریق آزمایش‌های تخصصی در آزمایشگاه‌های مواد غذایی ممکن است.

✦ براساس تحقیقات، برخی نمونه‌های آجیل‌های فله‌ای و نگهداری‌شده در شرایط نامناسب، میزان آفلاتوکسین بالاتر از حد مجاز بوده است.



آب برنج؛ روشی معجزه‌آسا که زنان ژاپنی برای جوان ماندن پوست‌شان استفاده میکنند!

آب برنج از پیر شدگی زودرس جلوگیری می‌کند
آب برنج تخمیری، تولید کلاژن در پوست را افزایش می‌دهد و کمک می‌کند تا پوست برای مدت طولانی‌تری جوان بماند. این آب همچنین سرشار از آنتی اکسیدان است که آن را مبدل به سلاحی قدرتمند در مقابل چروک زودرس می‌کند.



چای سبز را چه زمانی بنوشیم و چه زمانی از نوشیدن آن خودداری کنیم؟

- بهترین زمان برای نوشیدن چای سبز نیم ساعت قبل از ورزش کردن برای چربی سوزی
- در طول روز به عنوان آب سم زدا
- ۲ ساعت قبل یا بعد از غذا یا بعد از صبحانه

✦ در چه زمانی از نوشیدن چای سبز خودداری کنیم؟

✦ صبح زود با شکم خالی

✦ از مصرف چای سبز همراه با غذا خودداری کنید.

✦ بیش از دو یا سه فنجان در روز مصرف نکنید.

✦ به چای سبز شیر یا شکر اضافه نکنید.

✦ از نوشیدن چای سبز در شب خودداری کنید زیرا باعث بیخوابی می‌شود.



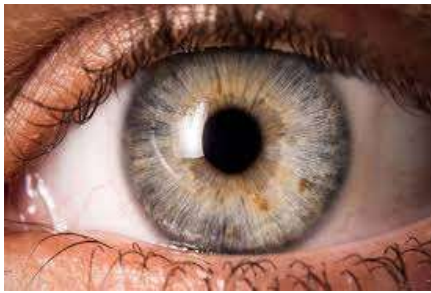
منجمد کردن نان باعث کاهش قند موجود در نان می‌شود؟

✦ اخیراً در شبکه های اجتماعی مطلبی منتشر شده است که منجمد کردن نان باعث کاهش قند موجود در آن می‌شود.

✦ برخی بر این باورند که انجماد نان نه تنها به حفظ تازگی آن کمک می‌کند، بلکه ممکن است بر میزان قند موجود در آن نیز تأثیر بگذارد.

✦ اما آیا این ادعا صحت دارد؟ آیا نگهداری نان در فریزر می‌تواند ترکیبات آن را، به‌ویژه میزان قند، تغییر دهد؟
بررسی فکت نامه سلامت نشان می‌دهد:

✦ فرایند انجماد می‌تواند پاسخ گلیسمی نان را به‌طور قابل توجهی کاهش دهد. این کاهش، زمانی که نان پس از انجماد تست می‌شود، حتی بیشتر هم می‌شود.



از کجا بفهمیم فشار چشم ما بالاست؟
 فشار چشم یکی از فاکتورهایی است که میتواند در تشخیص سلامت فرایندهای درون چشم مفید باشد. بنابه دلایل مختلفی ممکن است فشار چشم افزایش یابد. اگرچه بالا رفتن فشار چشم به خودی خود ممکن است خطر جدی نداشته باشد اما میتواند زمینه سازی بیماری جدی و خطرناکی به نام گلوکوم یا آب سیاه شود.

گلوکوم یا آب سیاه یکی از بیماری‌های خطرناک چشم است و صورتیکه درمان گلوکوم پی گرفته نشود میتواند آسیب‌هایی دائمی و جدی مانند نابینایی دائمی در پی داشته باشد.



مواد غذایی ضدسرطان پروستات

چای سبز

انار و آب انار

سیر، پیاز و موسیر

گوجه‌فرنگی، سس و رب آن

گل کلم، بروکلی و کلم بروکسل

ماهی‌های چرب مثل آزاد، ساردین.

❖ با این حال، باید توجه داشت که این به معنای تغییر فیزیکی در میزان قند نان نیست، بلکه به معنای تغییر در نحوه آزادسازی و جذب قند توسط بدن است.



تشخیص کمبودها از ظاهر

ب۱۲: رنگ پریدگی

ویتامین ث: لکه‌های قرمز روی پوست

یُد: چشم‌های پف آلود

امگا۳: خشکی پوست

آهن: خشکی لب

ب۷: صورت پف کرده



می دانید چرب شدن کبد زمینه ساز سرطان کبد است؟

❖ ارزان ترین و اولین درمان کبد چرب عدم

مصرف آب همراه غذا میباشد

❖ پرهیز از تنقلات کارخانه.



پودر سنجد: قرص کلسیم طبیعی
هسته اش استخوان را و پوستش پوست را تقویت
می‌کند
کلیه‌ها را گرم و معده را پاک می‌کند
از بواسیر و تسلسل ادرار جلوگیری کرده و ساق
پا را تقویت می‌کند.



میدونستی که اگر از بالا بودن چربی خون رنج
می‌بری، به ماست شوید اضافه کنید. شوید ضد
چربی خون است و آن را کاهش می‌دهد. اگر به
آن خرفه نیز اضافه کنید کلسترول اضافی خون را
کاهش خواهد داد.

بدنت دوست داره!

	قهوه و آجیل دوست داره	مغز
	سیب و ماهی دوست داره	قلب
	سیر و لیمو دوست داره	سیستم ایمنی
	بادام و نعنا دوست داره	معده
	چغندر و عدس دوست داره	خون
	اسفناج و سیر دوست داره	کبد



تمام خواص مویز و اثرات شگفت انگیز آن در
بدن

- یک تصفیه کننده طبیعی خون
- برای تاخیر در نشانه‌های پیری پوست
- برای درمان پوکی استخوان
- برای درمان ریزش مو
- برای جلوگیری از سفیدی مو
- برای درمان کم خونی
- برای کاهش کلسترول بد
- مفید برای کنترل فشار خون
- برای کنترل گرسنگی
- مناسب برای دندان
- دارای الیاف مفید است
- مفید برای استخوان

۶. 🍌 مصرف انجیر: انجیر به دلیل خواص ملین و مغذی بودن، به سرعت هضم شده و به تقویت عمومی بدن کمک می‌کند.

۷. 🌸 آب زعفران: زعفران به سرعت در بدن اثر گذاشته و به تقویت قلب، اعصاب و بهبود خلق‌وخو کمک می‌کند.

۸. 🌿 عرقیات گیاهی (نعناع و بیدمشک): این عرقیات به سرعت اثر آرام‌بخشی و تقویتی خود را بر سیستم عصبی نشان می‌دهند.

۹. ☐ شربت زعفران: این شربت به سرعت جذب شده و بهبود قابل توجهی در عملکرد عصبی و قلبی ایجاد می‌کند.

۱۰. ☐ روغن سیاه‌دانه: مصرف موضعی یا خوراکی آن سریعاً به تقویت سیستم ایمنی و بهبود عملکرد عمومی بدن کمک می‌کند.

این موارد به دلیل ترکیبات طبیعی و قابلیت جذب سریع، تأثیرات مثبتی را در کوتاه‌ترین زمان ممکن بر بدن می‌گذارند.



جایگزین‌های نوروبیون در طب سنتی

۱. 🌿 سوپ گندم و جو: سوپ به سرعت انرژی بدن را افزایش داده و سیستم عصبی را تقویت می‌کند.

۲. 🍷 حریره بادام: این ترکیب مقوی به سرعت جذب شده و بهبود عملکرد مغز و اعصاب را تسریع می‌کند.

۳. 🍯 عسل طبیعی: عسل به عنوان یک منبع غنی از انرژی و مواد مغذی، به سرعت انرژی و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند.

۴. 🌳 خرما: خرما به دلیل قندهای طبیعی و ویتامین‌های فراوان، فوراً انرژی بدن را افزایش داده و سلامت عمومی را بهبود می‌بخشد.

۵. 🍇 شیره انگور: شیره انگور سریعاً جذب بدن شده و به تقویت انرژی و سلامت عمومی کمک می‌کند.

❖ یک دستگاه تصفیه هوا با فیلتر هپا (HEPA) تهیه کنید و هوای یکی از اتاق‌ها را تمیز نگه دارید.

❖ دوش گرفتن قبل از خواب باعث می‌شود هر گونه آلرژی که احتمالاً روی مو و صورت و بدنتان طی روز چسبیده از شما جدا شود و با خود به رختخواب نبرید.

❖ به محض رسیدن به خانه لباس‌ها را عوض کنید. لباس‌های بیرونتان را فوراً در ماشین لباسشویی بیندازید.

❖ علت آلرژی‌ها می‌تواند بسیار متفاوت باشد. شما چه به گرده‌ها حساسیت داشته باشید، چه به موی حیوانات و چه به ماهیت خاک، به هر حال ایده خوبی است که به متخصص آلرژی مراجعه کنید تا به شما بگوید آلرژی‌تان را چگونه مدیریت کنید و از آلرژن‌هایی دوری کنید.



شروع یک روز پرتلاش با گیاه گزنه ☺

☺ گزنه به دلیل دارا بودن ویتامین C و آهن برای رفع تنبلی خصوصاً در وعده صبحانه و برای شروع یک روز پرتلاش توصیه می‌شود

☺ گیاه گزنه طبع گرم و خشکی دارد؛ در جهت کم‌خونی به خصوص برای بانوان نقش بسزایی



🍏 زیتون را در برنامه غذایی روزانه بگذارید:

پیشگیری از سرطان

سلامت استخوان

سلامت قلب

خاصیت آنتی اکسیدانی

سرشار از آهن، ویتامین E، مس و کلسیم

بیماری دمنوش بخور



بی خوابی - گلی ساعتی، اسطوخودوس
استرس - به لیمو، پادرنجبویه
کبد چرب - شاه‌توت، زرشک، انار
فشار خون - آب‌غوره، چای ترش، پونه
معده درد - عسل، شیرین بیان، زنجبیل
درد مفاصلی - قهوه، خربا، بابونه، هل
لاغر شدن - گلناز، زنیان، زیره، آب کرفس
چاقی صورت - جوانه گندم، جوانه ماش
ریزش مو - آویشن، سیاه‌دانه، رزماری

چگونه از آلرژی بهاری در امان بمانیم؟

❖ در واقع بیشتر داروهای آلرژی زمانی بهترین اثر را دارند که هر روز و تقریباً یکی دو هفته پیش از شروع فصل آلرژی مصرفشان را آغاز کنید. وقتی دارو در بدنتان است و در معرض آلرژنی قرار می‌گیرید، این دارو بهتر اثر می‌کند.

می شود و به این ترتیب احتمال شکستگی های استخوانی بالا می رود.

❏ منیزیم، ماده معدنی دیگری که در گردو وجود دارد هم برای استخوان ها مهم است چون به استخوان ها کمک می کند کلسیم جذب کنند، یعنی همان ماده ای که برای تشکیل استخوان لازم است.



جایگزین قرص سرماخوردگی برای بزرگسالان و کودکان با دم کرده گیاهان دارویی :

- ❖ دمکرده پونه: رفع آبریزش بینی و حساسیت.
- ❖ دمکره گل گاوزبان: تقویت سیستم عمومی بدن و درمان فوری مسمومیت معده و سرما خوردگی.
- ❖ دمکرده نعنا: ضد سرماخوردگی و اسهال عفونی.
- ❖ دمکرده بنفشه: رفع حساسیت و سرفه های خشک.
- ❖ دمکرده آویشن: رفع خلط و شستشوی مجاری گوارشی و درمان سرما خوردگی.
- ❖ دمکرده بابونه: رفع میکروب معده و خون تقویت سیستم ایمنی بدن.

ایفا می کند) افراد گرم و خشک مزاج دمنوش گزنه را به همراه کمی لیموترش میل کنند) برای تقویت دستگاه گوارش به خصوص معده و روده و دیابت می توان از گزنه به صورت دمنوش استفاده کنید.

فواید پیاده روی

- ۱ دقیقه - افزایش جریان خون
- ۵ دقیقه - بهبود حال و احوال
- ۱۰ دقیقه - کاهش کورتیزول
- ۱۵ دقیقه - کاهش قند خون
- ۳۰ دقیقه - شروع چربی سوزی
- ۴۵ دقیقه - کاهش فکر و خیال
- ۶۰ دقیقه - افزایش دوپامین

... برای روزانه ۱۰,۰۰۰ قدم هدف گذاری کن



گردو بخورید تا از پوکی استخوان در امان بمانید.

❏ گردو از منابع خوب ماده مس محسوب می شود. کمبود این ماده می تواند ریسک ابتلا به پوکی استخوان را افزایش دهد. این بیماری باعث نازک شدن استخوان ها و کاهش تراکم آن ها



در گروه خونی O نگرانی و عصبانیت زیاد دیده میشود

افراد دارای گروه خونی AB سرسخت، منطقی و بدون نگرانی هستند

در گروه خونی B، سخت گیری کمتری دیده میشود، اما گروه A مهربان ترین گروهند.



پیاز، معجزه‌ای برای قند خون و پوکی استخوان

طبق تحقیقات ؛ مصرف ۳/۵ انس پیاز خام به طور روزانه، سطح قند خون را در افرادی با دیابت نوع دوم کاهش میدهد. همچنین پیاز بر افراد مبتلا به دیابت نوع یک نیز موثر است.

پیازها تراکم استخوان را به ویژه در زنان یائسه افزایش می‌دهند. همچنین پیاز به کاهش خطر ابتلا به پوکی استخوان نیز کمک می‌کند.