

مجله شماره (۱۲)

خرداد ماه ۱۴۰۴

**داستان، شعر، کاردستی، آشپزی،
نکات خانه داری و تازه های خبر**

تولد همه خرداد ماهی ها مبارک

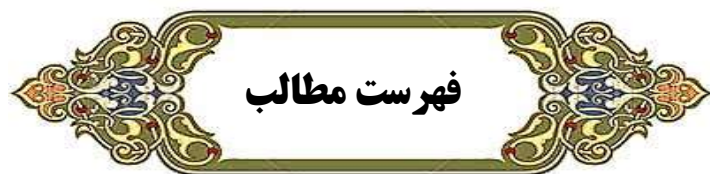
انتشارات مانا ایده



به نام خدا

مجله شماره (۱۲) خردادماه ۱۴۰۴

انتشارات مانا ایده



صفحه

عنوان

۳	داستان
۹	شعر
۱۹	کاردستی
۲۳	آشپزی و شیرینی‌پزی
۲۷	نکات خانه‌داری
۳۱	تازه‌های خبر

معصومه هراتی جوان (باران)

عمو کلیور

نزدیک عید که می شد صدای عمو کلیور از کوچه پس کوچه های محله به گوش می رسید.

عمو کلیور یک کفش فروش دوره گرد بود که، یک پایش می لنگید وقد کوتاهی داشت.

کمی هم چاق بود.

با موهای پر پشت ژولیده ی مشکی که بیشتر موقع ها یک بلویز سفید می پوشید با یک شلوار مشکی گشاد.

اما، با همان پای لنگ وقد کوتاه همیشه یک سبد حصیری بزرگ بالای سرش داشت وتوی محله ها راه می رفت وکفش عیدی می فروخت.

انگار ذوق او هم کمتر ازما نبود که سنگینی آن همه کفش را حس نمی کرد.

هنوز به کوچه ما نرسیده بود بوی عید را حس می کردی.

صدای آی بدو بدو کفش آوردم کفش های رنگی آوردم، عمو کلیور توی کوچه پس کوچه های محله نوید آمدن عید را می داد .

به ذوق رسیدن عمو به کوچه مان قرار نداشتم.

لحظه ها را می شمردم تا عمو به کوچه ما برسد.

بابا که یادش بخیر من دختر دردانه وعزیز کرده اش بودم.

می دانستم عمو به سر کوچه نرسیده کفش را برایم خریده.

بالاخره کلیور به کوچه ما می رسید وسبدش را پایین می گذاشت ومن دستپاچه تر از همیشه تمام کفش هایش را

پایم می کردم از کفش اندازه ی پای یک دختر بچه ی ده ساله هم سن خودم گرفته، تا کفش اندازه ی پای بابا.

دختر است دیگر ذوق چیزهای نو را دارد.

بالاخره آن سال بین تمام کفش های عمو یک کفش لژدار با روی چرم سه رنگ مثل رنگین کمان را انتخاب کردم.

هیچ وقت این کفش زیبای بابا کلیور را فراموش نمی کنم.

کفشی جلو بسته با چرمی براق که روی کفش به سه رنگ سبز و زرد وقرمز بود ولژ مشکی قطور که چند

سانت قدم را بلندتر می کرد ومن احساس می کردم با این کفش ها یک سال بزرگترشده ام.

چقدر ساده بودم که یک ساله عمرم را با یک لژ چندسانتی عوض می کردم.

و هنوز به سال تحویل نرسیده بزرگ می شدم.

یک هفته مانده بود به عید ومن هرروز وشب چند بار کفش های رنگین کمانیم را می پوشیدم، وروی فرش ها

راه می رفتم تا روز عید بشود ومن با آنها به مهمانی خانه ی مادر بزرگ ودایی وعمو عمه بروم.

هیچ وقت فکر نمی کردم روزی بشود که آن کفش ها بشوند خاطره بهترین کفش های دنیا برای من.

کاش کفش هایم را هیچ وقت نبوشیده بودم تا توی یک قاب می کردم ومی زدم به دیوارخانه چون آن کفش ها

حاصل دست رنج سختی های بابا بود که، من هیچ وقت نمی فهمیدم وذوقش برای دختر دردانه اش.

من همیشه ذوق بابا را در لباس هایم می دیدم.

بابا فقط برایم لباس وکفش نمی خرید.

بابا برایم عشق می خرید همیشه در دریای مهربانی او غرق بودم.

من لبریز از عشق بابا بودم که هیچ وقت کمبود مهربانی را در وجودم حس نکردم.

بابا معلم بود، شب ها در یکی از اتاق های خانه به پیرمردها درس اکابر می داد، همان نهضت سواد آموزی.

من همیشه از پشت پنجره داخل حیاط رو به اتاق کلاس درس

می دیدم بابا بازهم دارد درس عشق می هد.

بابا هرچی می گفت وهرچه می خرید بوی مهر می داد.

بعدها فهمیدم بابا برایم کفش ولباس عروسک نمی خرید.

بابا برایم ذوق کودکانه می خرید ویک دنیا عشق.

من هنوز کلی لباس نخریده به دست بابا را کم دارم ☺

بهشت برایت کم است بابا جان من.

□ بخشی از خاطرات واقعی کودکی من

□ تقدیم به روح بلند پدرم

احمد

پارس می کرد و در جلوی خانه مدام بی تابی می کرد. در آن موقع زنی بیرون اومد که یه لباس زیبای گلدار محلی شمالی به تن داشت. حدود شصت ساله بود. یک کاسه آهنی که داخلش مقداری گوشت و سیب زمینی بود در جلوی سگ گذاشت.

اوهم بدون معطلی درحالی که دُمش رو تکوند میداد مشغول خوردن شد. صدای گاو هایی که اهالی روستا به چراگاه می بردند به گوش می رسید که در آن موقع یک چوپان پیر به همراه سگش نزدیک شد و گفت: سلام نازخاتون. صبح بخیر

_ سلام آقا رضا امروز زود اومدی
_ بخاطر اینکه دیروز رادیوی چایی خونه گفت، امروز بارندگی شدیده دَم غروب. گفتم
زود گله رو برگردونم

_ ها ... خوب کاری می کنی صبر کن الان گاوها رو میارم
نازخاتون داخل طویله رفت و دوتا گاو را از آن بیرون آورد و گله تاخواست برود نازخاتون

گفت: صبر کن یه لحظه
سپس به داخل خونه رفت و یه بغچه آورد.
آقا رضا با تعجب گفت: این چییه؟
_ بگیرش، دیروز پسر ام از شهر برگشتند و کلی غذا مونده بود. اینو واست نگه داشتم

نسیم

کجکی بفهمی، کلاهی را باد برده
با توپ پُر و دست خالی فقط خود را منهدم می کنم.
وزنه ی سنگینی که بلند کردم، فهماندم سبک بالی به کمبود وابستگی ست. وزنه چه بود؟ فقدان، نبودن، نداشتن، نشدن، نخواستن و هزار نونی که می چسبد به وابستگی هایم و بهم را می شکند.

قبول که می خواهم برسم به فلان جا و بچشم فلان طعم و بینم بهمان کله گنده و ببرم مدال قهرمانی و بخرم املاکی و بشوم رئیسی و بپوشم لباس شیکی و بندازم ساعت رولکسی و بزمن عطر بولگاری و بشنوم بهبه چه چه عده ای هم رده و کم رده و خرزده را، ولی اگر نشود و این نون لعنتی گند بزند به رویا هایم چه؟ خاک بریزم بر سرم و افسرده و پوچ و فلک زده بنشینم گوشه ای که هیچ

کجای تاریخ حک نخواهم شد و نامم را ندانند و نخوانند و نمالند به تکه ای پارچه که متبرک شود؟! همه که قرار نیست حسین باشند و یزید. همه که قرار نیست شاه باشند و وزیر. کوروش کبیر و سخنان وزینش، خوش لعاب و مجلل اند، ولی هرکجا تجمل سرلوحه شود، قافیه را پرت می کند توی چاهی و حالا بیا و بیرونش بیار و از دوباره شعر بگو.

حوصله و دل خوش نمی ماند برای آدم گیر افتاده توی هچل. به والله که دل خوش بدست آوردنی نیست، فقط باید صبح به صبح بیدارش کنی که تا بوق سگ برایت دو دستماله برقصد. ما هرچه درونمان خودجوش، زود به جوش می آید را خاموش می کنیم و می گردیم بی مشعل دهقان فداکار که صفتی دل چسب وصله زنند به پس و پیش اسم مان و بشویم رستم دستان.

اینجور که نگاه می کنم، می بینم خرها خوش ترند و کام زندگی برایشان شیرین تر است. مرا هم ول کنید توی دشت و دمن تا کمی بچرم و گلو تازه کنم، شاید بفهمم از خودم و دنیا چه می خواهم.

شبیم شهراسبی

بی همه چیزان
آری اوشو جان،
قیاس درست نیست.
هیچ دو آدمی حتا دوقلوها، کاملن شبیه هم نیستند.
ما اما،

در جایی جان گرفته ایم که بند بند جسم و روح مان را قیاس می کنند.

ما دیگری را قضاوت نمی کنیم.
ما خودمان را قیاس نمی کنیم.
ما را قیاس و قضاوت می کنند.
جایی زندگی می کنیم که تمام عارفان و سالکان را به اسم می شناسیم و رسم به زندگی آمده از علم و آگاهی آن ها را در عمل بر نمی تابیم.

گوشمان، کل علوم و حکمت زندگی را از شدت تکرار پس می زند.

اما یک روز اوشو-وار زندگی کردن در همین جا، می شود پیراهن عثمان و مایه ای ادا و اطوار های انتلکتوئلی.
قرن ها دم از حافظ و سعدی زده ایم، غافل از آنکه دمی پای درد دل مسکینی نشسته باشیم.

چرا خوابیدم؟ این ترسِ نفرین شده آدم را مچاله می‌کند. بی‌گمان یکی از آن چند نفری خواهم بود که پیاده شده و بازرسی می‌شوند. از بغل گوشم آن مامور را دنبال می‌کردم؛ روی نخستین جای خالی نشست و اتوبوس جنبید. مسافر بود. مانده بود تا ایست‌بازرسی.

حسین جهانبخشی

زندگی که خراب شود درست کمی آن طرف‌تر از باورهای از دست رفته فرشته‌ی نجات ایستاده است. با این که دردها در سرت رژه می‌روند اما می‌گویی چقدر برای تمام شدن زود بود... می‌گویم خودت را از دست نده! آن‌ها می‌خواهند شکلی از آرزوهایی باشی که نتوانستند زندگیش کنند. می‌دانی موضوع اصلی این است که همیشه فرشته‌ای نجات در کار نیست و باید خودت قهرمان قصه باشی. مثل این که سکانس‌های زندگی تو را مجبور می‌کند آن قدر بمیری تا بدانی زیستن چگونه است... حس این که زندگی سراسر جبر خیلی دردناک؛ یکی می‌گفت در نهایت بال‌هایت چیده خواهد شد فکر می‌کنی مضحک نیست پرواز را نفهمیده خاک شویم؟

حسین جهانبخشی

زخمی بودن هم عالیمست یادگاری از آخرین جنگ‌ها... می‌گویم بیا لبخند بزنیم از آن لبخندهایی که فقط خودمان معنیش را می‌فهمیم. مثل وقت‌هایی که خسته‌ایم اما همدیگر را بغل می‌کنیم. لحظاتی می‌آید که می‌دانیم زندگی چه فشاری می‌آورد مانند سنگلاخی عظیم روی شانه‌هایمان؛ می‌گویی می‌توانیم رها شویم؟ می‌گویم چرا که نه! دست‌هایمان به هم گره خورده است. عزیزم آنگاه که سقوط کنی من می‌گیرم؛ آنگاه که من درمانده‌ام تو پنهایی... یک بار گفتم دوست دارم؛ روح ما آن‌جا کنار سرو، روی تکه ابر کوچکی گوشه‌ی آسمان به هم گره خورد... ما پرواز می‌کنیم تا نهایت هستی مقصد ما کنار ستاره‌هاست.

محمد باباجانی

موزیک مورد علاقم که پلی می‌کنم، انگار مغزم میره رو حالت ایز تایپینگ.

عمری پُر معرفت مولانا می‌دهیم و او را از مفاخر خود می‌دانیم، حال آن‌که بیت و پندی از او را در زندگی جاری نکرده‌ایم.

کاش هیچ پیشینه‌ای نداشتیم.

هیچ فیلسوف و عارفی را نمی‌شناختیم. حتا به اسم. کاش راه خودمان را خود پیدا می‌کردیم و خود الگوی خود می‌شدیم. آن وقت نه ژستی در کار بود، نه قیاس و قضاوتی در آن.

کاش من می‌گفتم تمایل به معنویات دارم بدون آن‌که بدانم عارفی آن را تایید یا رد کرده است، که مجبور باشم بارِ تعصبات پیروانش را به دوش کشم. کاش تو می‌گفتی دین را قبول نداری بدون آن‌که از فرط تنفر دین‌داران به این شناخت پی برده باشی. کاش نگوئی وطن بد است، فقط چون به دست اجنبی است.

کاش بازی سیاست و روانشناسی تاریک، روشن فکرمان نکند. بلکه خود به خود روشن شویم.

کاش فقط خود را می‌دیدیم تا توقع از زندگی دیگری را در پله‌ای که باهم ایستاده‌ایم کم و زیاد نمی‌کردیم. کاش جسارت ندیدن داشتیم.

کاش زندگی را به خود زهر نمی‌کردیم. کاش از روی سخنان «در لحظه زندگی کن» به زور لحظات قلابی و فیک را زردتر نمی‌کردیم.

بگو من این و من آنم

نه از آن‌رو که از آن‌ام

بیا من را تماشا کن

نه آن من که شده خانم

حمید رفعتی

کوه‌های سپید

خواب بودم. آخرالزمان شده بود. ماموران سپاه همه‌جا بودند. فلزی شبیه بومرنگ را به کاسه‌ی سر آدم‌های بالغ، پیچ می‌کردند.

همین که بیدار شدم دلم هری ریخت. فرصت نشد ترسم را پنهان کنم. مامور راهداری، دوقدمی‌ام بود. مطابق روش، سر را به چپ و راست می‌چرخاند تا چیز مشکوکی پیدا کند و چه چیزی مشکوک‌تر از این ترس ناگهانی!

قرار بود بیدار باشم. می‌خواستم لب مرز، نمایش خواب را بازی کنم تا نادیده گرفته شوم. چه وقت رام خواب شدم؟

دیشبم وقتی رفتم بخوابم و چشمامو بستم، باز دوباره شروع شد.

عادت دارم دستمو بذارم رو پیشونیم تا سنگینی دستمو حس کنم،

شاید بتونم یه ذره از سنگینی فکرام کم کنم.

چشمام که یه کم گرم شد، خودمو جلوی یه در دیدم.

اولش نمی‌دونستم کجام،

ولی یه قسمتی از من اینجا رو آشنا حس می‌کرد.

وارد که شدم، یه راه باریک دیدم که به چند مسیر مختلف می‌رسید.

درختای سرو تو باد می‌رقصیدن و یه نور ملایم می‌تابید.

انگار تشویقت می‌کرد که بری جلو.

رفتم.

به تهش که رسیدم، دیدم یه عده دور هم جمع شدن و دارن به چیزی نگاه می‌کنن.

کنجکاو شدم.

جلوتر که رفتم، چهره‌ها آشنا بودن؛ فامیل و آشنا.

همه تو سکوت، وسط رو نگاه می‌کردن و اشک از چشماشون سرازیر بود.

نه، دارم اشتباه می‌کنم.

همه چیز پر از سر و صدا بود،

ولی اینبار من اجازه نداشتم چیزی بشنوم.

فقط می‌تونستم ببینم.

رفتم جلوتر.

یه سنگ قبر مشکمی، تمیز و تازه، وسط بود.

یه شعر خوشگل روش نوشته شده بود.

و اونجا بود که اسم خودمو دیدم:

"محمد باباجانی"

چه اتفاقی داره می‌افته؟

بابا من زنده!

چرا اینجوری مسخره‌بازی درآوردین؟

اصلاً معلوم نیست بیدارم دارم خواب می‌بینم، یا خوابم دارم بیداری می‌بینم.

سرمو چرخوندم سمت چپ.

یه کم همه چیز واضح‌تر شد.

آرامگاه بود.

یه پیرزن بشاش، با دامن سفید گل‌گلی، چند متری بالای قبر یکی دیگه وایساده بود.

انگار خوشحال بود.

مگه آدم برای از دست دادن کسی خوشحال میشه؟

یا شاید من اشتباه می‌کنم...

شاید اون خودش کسی بود که از دست داده بودنش.

سمت راستم یه مردی بود که میکروفن دستش گرفته بود و چیزی می‌خوند.

ولی صدایی که ازش درمیومد، نمک روی زخم بقیه بود.

انگار اشکای ساده کافی نبود، باید بیشتر زجر می‌کشیدن.

یهو یکی از پشت بهم شربت تعارف کرد.

صداش نمیومد، ولی تونستم از لب‌خونی بخونم.

عع مگه من نمرده بودم؟ پس زنده!

میگن تو خواب شربت خوردن فال خوبی نداره...

ولی من با اشتها شربتو تا ته خوردم.

دقیق‌تر که به تاریخ تولد و اسم پدر روی قبر نگاه کردم، دیدم... نه! من نیستم.

پسرعممه.

من محمدو سال به سالم شاید نمی‌دیدم.

ازش سرجمع شاید چند خط تو ذهنم مونده؛

اون لبخند شیرینش، لحنه قشنگ محلیش، سادگیش.

یادم افتاد...

اصلاً همه‌ی اینا، یه خاطره‌س.

یهو انگار یکی صداهای این فیلمو زیاد کرد،

ولی نه کامل.

فقط صدای اون مرد با میکروفن رو شنیدم که می‌گفت:

"ای مادرت بمیره، تورو اینجوری نبینه..."

صدای گریه‌های عمم قطع شده بود.

دیگه گریه نمی‌کرد.

رفته بود تو شوک.

انگار عذاب‌دارو سپرده بود به تک‌تک اجزای بدنش.

یهو خواب و بیداریم شروع کرد به متلاشی شدن.

انگار از تو مغزم هزار تا دست دراومده بود و همه با انگشت اشاره، منو نشونه گرفته بودن:

"زود باش یه غلطی بکن، پس بدرد چی می‌خوری؟"

ولی چیزی که از اون لحظه یادم مونده،

فقط یه بزدم که یه گوشه وایساده و داره همه چیزو نگاه می‌کنه.

اومدم با سرعت برم سمتش.

دستاشو بگیرم، بگم:

"ببین... اشکال نداره. منم محمدم خب، بیا، من پسترت باشم..."

اما ما با ذهن‌هایی چاقوخورده زاده شدیم، با مغزهایی که زخم‌هایشان را فلسفه و دین و شعر پانسمان می‌کنند. شاید هیچ مقصدی وجود نداشت و این جاده‌ها تنها برای آن ساخته شدند که بی‌وقفه برویم تا بفهمیم که رفتن، خود شکلی از ایستادن است.

روشنا

پسرک، با چشمانی پرسشگر، عروسکش را تنگ در آغوش گرفت،
نه چون که شیئی بی‌جان بود،
بلکه چون تنها شاهد خاموش حقیقت‌هایی که از زبانش جاری نشدند.

در دیاری که عشق، تنها واژه‌ای خشکیده بر دیوارها بود،
در شهری که مهربانی، قصه‌ای بود که هیچ‌کس باور نمی‌کرد،
پسرک فهمید که جهان، چیزی جز وهمی پرزرق‌وبرق نیست،
نمایشی از صورت‌های آراسته،
و قلب‌هایی که پوسیدگی‌شان را در لفافهٔ لبخند پنهان کرده‌اند.

او عروسک را می‌فشرد،
گویی آخرین ذرهٔ صداقتی که در این جهان برایش باقی مانده،

گویی آخرین واژه‌ای که هنوز دروغ نگفته است.
و از همان لحظه، واژه‌ها آغاز شدند.

عروسک، خاموش اما زنده،
چیزی جز لوحی سفید نبود—
صفحه‌ای که رویای ناشناخته‌هایش را بر آن می‌نگاشت،
کاغذی که از پوستش رویید،
و قلمی که از نبضش جوشید.

هر شب، پسرک از عشق‌های خیانت‌خورده نوشت،
از محبت‌هایی که میان معامله‌های سرد از دست رفتند،
از شهری که نقاب‌ها، نجات‌دهندهٔ زشتی بودند،
و از عروسکی که تنها شنوندهٔ صادق واژه‌هایش بود.
و عروسک، در سکوت خود،
برگ‌هایی از قصه‌های زخم‌خورده را به دنیا تقدیم می‌کرد.

نوشته‌ها، از آغوش او به جریان افتادند،
از انگشتان لرزان پسرک بر دل کاغذ،

گریه نداره که.

هنوز اونقدری تنها نشدی که مگه من مرده باشم..."
همینطور داشتم تو فکرام شخم می‌زدم که کدوم جمله بهتره،

ولی هر قدمی که برمی‌داشتم سمتش،
همه چیز تارتر می‌شد.

چون هردومون می‌دونستیم این حرفا جزئی از این
خاطره نبودن.
این فقط... یه خواب بود.
روح شاد محمد باباجانی.

عباس اسدی

"شاید"

در آن نخستین لحظه که جهان هنوز زبانی برای توصیف
خویش نداشت و نور، تنها انعکاسی بی‌نام در آینه‌ی
تاریکِ عدم بود،

در پناه خلوتِ استخوانی خویش ایستاده بودم. با نگاهی
که حتی فرصتِ دیدن را از دست داده بود.

سکوت، جوهرِ اولیه‌ی هستی بود. سکوتی که از آن واژه‌ها
چون جرقه‌های گناه بر خاکِ بی‌خواب جهیدند.

و من، وارثِ بی‌قراریِ این جرقه‌ها در جست‌وجوی آتشی
بودم که معنا ببخشد.

بر سنگ‌فرشِ زمان، قدم‌هایی گذاشتم که ردشان تنها بر
برفِ فراموشی ماند و هر ردپا، تکه‌ای از من را با خود برد؛
تا جایی که دیگر نفهمیدم آیا من پیش می‌روم، یا جهان
از من عبور می‌کند؟

هر واژه‌ای که گفتم، آغازی بود برای پایانِ چیزی
ناشناخته و هر سکوت، کتابیِ نانوشته شد که فصل‌هایش
را اشک و استخوان و خیال، با جوهری از بی‌پناهی
نوشتند.

زمان، پره‌ای شکسته از چرخِ ایستاده بود
و من، چون پرنده‌ای در قفسِ ذهنِ خویش هزار بار پر
زدم بی‌آن‌که آسمانی داشته باشم جز توهمِ پرواز.

خداوند شاید در لحظه‌ای از بی‌حوصلگی، انسان را ساخت
تا آینه‌ای برای خستگی‌های بی‌پایانِ خود بیابد. و انسان،
در پاسخ بی‌وقفه در جست‌وجوی خدایی شد که شاید
تنها سایه‌ای از اضطرابِ ابدی‌اش در جان ما مانده بود.

ای کاش پرسش‌ها شکل نمی‌گرفتند، ای کاش معنا
به اندازه‌ی تپیدنِ یک دل کافی بود،

زهرا سرکارراه

حالا که فکر می‌کنم خیلی هم زیبا نبودى!
آن چشمان آبی‌ات آنقدرها هم که میگفتم آرامش بخش
نبود!
دست‌هایت تمام خستگی‌های آدم را
یک‌جا به در نمی‌کرد!
تو یک آدم معمولی بودى!
خیلی ساده و عادى ...
مثل همه آدم‌ها ،
تفاوت در من بود!
تنها من بودم که دلم می‌خواست
تو را آنگونه ببینم
که به داشتنت مباحثات کنم ...
همین...!

و هر واژه،

چون زخم،

حقیقتی بود که جهان از دیدنش سرباز می‌زد.

پسرک از دیار نقاب‌های زیبا و سیرت‌های گندیده گذر
کرد،

اما نوشته‌هایش،

در میان آن خاک فراموشی،

ریشه زدند،

و از آن‌ها درخت‌هایی روید که سایه‌شان،

سکوت مردگان را به سخن واداشت.

او دیگر تنها نبود،

عروسک خاموشش،

به واژه‌هایی تبدیل شد که جهان خیال را لرزاند.

عباس اسدی

سازگاری

رهسپار مقصدی دور، بی‌نیازم از محبتِ نور. بدونِ
توشه‌ای از تسکین، درد را به جان خریدم. معتقد بودم
درمان را باید از سختی بیرون کشید. همچنین همراه آن
تجربه حاصل خواهد بود.

در ابتدای مسیر، چنان مشکلات آسان بود که گاهی فکر
می‌کردم شاید گام‌هایم را اشتباه می‌گذارم. چون پیرمرد
همیشه می‌گفت: اگه دیدی راه برات آسونه، بدون که
آخرش هیچ ثمره‌ی باارزشی نداره! و همیشه از کربن و
الماس برایمان مثال می‌زد.

از شهرهای زیادی می‌گذشتم، مردمِ بعضی از آنها بسیار
مهربان و مهمان نواز بودند؛ مثل شهرِ اضطراب. بعضی‌ها
بد اخلاق و سرد همچون سرمایِ سیبری؛ مثل شهر
خنده.

هر کدام مزایا و معایب مجزا داشتند، جز سازگاری راهی
نیست. باید پذیرفت و با آنها زندگی کرد. با خوب و بد،
سوخت و ساخت.

معادله‌ی ساده‌ای در هر مسئله از این دو حالت خارج
نیست:

اگر نمی‌توانید بپذیرید، تغییر دهید؛ و اگر نمی‌توانید
تغییر دهید، بپذیرید!

محسن اکبری

تو را می شناسم
از مجموعه اشعار در سایه های ماه و سراب
نه نامی بر لب دارم
نه نشانی از تو در جیبم،
اما هر جا که می روم
جهان بوی تو می دهد.
در عبور نسیم از پنجره،
در لرزش برگ بر دوش پاییز،
در سکوت شب،
تو پنهانی و پیدایی.
گاهی خیال می کنم
اگر تو را هیچ وقت نمی شناختم،
باز هم دلتنگت می شدم.

مهدی

برا کس ے باش که انتخابش توی ے،
نه کس ے که ی که از انتخابش هست ے

جواد کریمی

رد کرده ای از شهید و شکر، شاخه نباتی
داری به لب و گونه و غبغب،... شعباتی
آگاهم و می خواند از این فاصله دور،
احساس من افکار تو را،... با تله پاتی...
زیبایی بی حد تو در نوع خودش هم،
شد باعث، ایجاد، شکافی،... طبقاتی...
شیرینی گفتار تو با لهجه سراسر،
جذابیتی دارد و... هم ریز نکاتی...
گلوآزه و هم قافیه ها، دسته به دسته،
صف بسته به توصیف تو همراه صفاتی
اندازه بر هم زدن پلک شمردم،...
از چشم تو هی ناز و غنیمت لحظاتی
در بحر نگاه تو چنان غرق شدم که،
بیچاره دل امید ندارد،... به نجاتی...

فریده محمدی سهرانی

غرقم در خنده هایت؛ اما نجاتم نده
برای تو عاشقم؛ بکش دل را، امانم نده
بکش با سکوت و اخم و دلبریها، اما...
طعم گس نگاه دو دیوانه را نشانم نده!
خیری ندیدم از درد و دلهای پر تکرارم.

مثل همیشه... دیواری باش و جوابم نده.
لبها اگر با بوسه ثواب میبرند از عشق
تو هم با لبی بسته زخم بزن... ثوابم نده
برایم غریب آشنایی، تلخی و دوست داشتنی!
اما این غریبه را از دلم ببر... و عذابم نده
فقط بگذار غرق دریای خنده ات باشم
از این دلخوشی ساده بگذر، نجاتم نده

مهدی

فکر هم به خلوت نیاز دارد
باید دورش ساخت از هیاهوی فکری
تا رمقی گیرد
جانی بیابد
برای نوشدن توانابیش.

مهدی

حرف دلت را امروز بزن...
اگر امروز گفتی ...
اسمش " حرف دل " است...
اگر نگفتی...
فردا می شود...
" درد " دلت ...

مریم فیروزیان فیروزه
چند درخت را سر بریده اند
تا پنجره ها
هویت درهای بسته بگیرند
مگر
گوش ها صدای چشمهایم را نمی بینند
من
از بازسازی خاطرات خسته ام
در اردیبهشت بیا و
تمام گندم زار را دعوت بگیر
تا خورشید شاهد شود
یک به یک بال بازگشت را
بر نگاه پرستوها بخواند
بیا
و با خاطره سازی های جدید
دست ها را مبتلا کن
تا کوچه ها
در جریانی جاری از آواز خوشبختی

خنده را

به وجد

بر زبان نی لبکها بیندازند

حالا ببین

کلبه‌ی من

آغوش دلدادگی را

در پرواز فیروزه‌ها می‌بیند...

جواد کریمی

بعد از آن عصر که رفتی تک و تنها، چه خبر؟

بین ما، بد شد الم شنگه و دعوا... چه خبر؟!

بی نیاز از منی و گفت و گذشتی، رفتی...

تا خودت را بکنی یک شبه پیدا، چه خبر؟

یاد باد از پس آن پنجره ی باز... هنوز!

مینشینی بی من آیا به تماشای چه خبر؟

یاد باد آن همه شور و شغف و تکپری ات،

یار و همبازی من؟، کودک نوپا؟، چه خبر؟

همچنان دلخوشم امید به عشقت دارم،

بیخیال از غم دیروزم و فردا، چه خبر؟

دست در دست من و همسفر، تلخ ایام...

بی وفا، رفت و گذشتی تک و تنها، چه خبر؟...

فیروزه سمیعی

قرار بود

درد

مثل کوه بیاید

و مثل کاه برود

اما باد ناموافق

کاه را برمی‌گرداند

در سینه‌ام

هر دارو

ساعتی دارد

که باید به وقت باشد

و گرنه درد

دوباره می‌کوبد بر در

رفتم دکتر

جای سوزن نبود

پوستم از خاطره‌ی آمپول پر است

نسخه‌اش

مثل خواب یک معتاد

درهم و ناخوانا

و دارو

خودش پروسه‌ای بود

مثل عبور از مرز با پاسپورت پاره

اما

در اتاق تزریق

بوی الکل و تنهایی

سرم‌های زرد

می‌درخشد زیر نور مهتابی

پرسیدم از بیمار کنارم:

داروهایت؟

لبخند زد

ما همه یک نسخه‌ایم

کپی برابر اصل

و آن‌گاه فهمیدم

ویروس

برای بعضی درد است

برای بعضی نان

و در دل این چرخه‌ی خسته

لب لعلی گزیده‌ام

نه از عشق

نه از هوس

نه از شراب

که از زهر دارو

دردی که تنها کسی می‌فهمد

که لب به لب باسکوت نشسته و

لب درد می‌گزیده‌است که می‌پرس... ..

بتاریخ دو دو تایی که چهارتا نشد

۱۴۰۴ اردی بیعشق

جواد کریمی

مثلاً عاشق من، از دل و جانی، الکی

مثلاً باب دلم، هست و همانی، الکی

در دل از عشق تو شورست و به سر غوغایی

مثلاً... با خبری... در جریانی... الکی...

داشتم، با تو تب، خلوت و همصحبتی ات

مثلاً... آمده یک شب... که بمانی... الکی

فکر کن، همسفرم، جاده چالوس و شمال

مثلاً... آمده ای خوشگذرانی... الکی...

تمام دلبری های
شعرم را
می گذارم
به
پوسیدن روی ماه.....

ققنوس

گاهی سکوت
همان دروغ است!
کمی شیک تر
روشنفکرانه تر
و با مسئولیت کمتر...

ققنوس

و اگر تو
درون قلب من نبودی
پس این همه تپش برای کیه؟
این همه دلتنگ شدن برای کیه ؟
و اگر تو
درون قلب من نبودی
پس من برای چه مینویسم؟!
ها!!!!!! !
لابد در جونم وجود داری !
کاش می دانستی من برای تو زنده ام !
تو تمام انگیزه ی من
و تمام ذوق من برای آمدن فردایی!
فردایی که بر از دلخوشیهای پیهوووی، !!!

بارین

گاهی تماشا می‌کند، تصویری از رویای تو
شاید تصور می‌کند، از فرق سر تا پای تو
دستی به میزت می‌کشد، بر خاک روی دفترت
یک صندلی خالی شده از حجم آشنای تو
گوشه کنار خانه‌اش یاد تو می‌آید به ذهن
اینجاست روی قفل در حتی کلیده‌های تو
حالا نشسته بر زمین با زانوانی در بغل
خیره شده به روبه‌رو، دنیایی از اشیای تو
شاید که می‌گوید به خود: "فردا حراجش می‌کنم"
تا گم کند یک خاطره از خاطر پیدای تو
فردا هراسان می‌شود از خانه‌ای بی‌خاطره
کز کرده در تنهایی‌اش، این زن منم، تنهای تو

رفته یا مانده چقدر از پسِ این عمر بیا
مثلاً... اوّل راهیم و جوانی... الکی...

تا به ترسیم رُخت هست گَزَک دست قلم،
مثلاً،... می کشمت خطّ و نشانی،... الکی

محسن اکبری

شب ناتمام
از مجموعه اشعار در سایه های ماه و سراب
شب است.
باد،
شیشه را می کوبد
نه برای ورود،
برای گفتنِ چیزی که نگفتنی است.
چراغی روشن
بی دلیل،
مثل کسی که هنوز
به نجات ایمان دارد.
کتابی باز است،
شعر فروغ
در دل تاریکی
زمزمه می کند:
"پرواز را به خاطر بسپار..."
پرنده؟
مدتهاست مرده.
در قفسی
که خود ساخته بود
با دیوارِ ترس.
و پرواز،
تنها واژه ای است
که هنوز
در این شب
نمی بسوزد.

ققنوس

امشب
حوصله ام بارانی
کلبه آرزویم مهیا
تا ماه
من

جواد کریمی

شیطنت میریزد از چشمت، خریدارم تو را
منعکس کردم درون، طرز رفتارم تو را
با همین مضمون شدم رسوا میان اهل شهر
خالق شعری و، بردم بین اشعارم تو را
گفته ام از خال و چالت بارها در هر غزل
در نظر هر لحظه، حتی خواب و بیدارم تو را
در شبم، در خلوتم، در کنج دنجم، در تبم
هم تصور می کنم در دود سیگارم تو را
عاقبت میبینم آن روزی که واقف میشوی
من سزاوارم تورا، یارم تورا، یارم تو را

قنوسی

سی نمیفهمد
حال خراب شاعری را
که دلش میخواست
حسی واقعی تر از خیال معشوقه اش را
به آغوش بکشد،
چیزی قابل لمس تر از
یک دوست دارم خیالی،
چیزی شبیه دوست داشتن های از ته دل ،
چیزی شبیه به حس قشنگ ؛
چه میدونم !!!!
کسی چه میداند چی میگم ... !!!
دلَم میخواد وقت خواب با چشمانی بسته،
در خیالی دور،
خیلی دور تر از خیال تو،
وقتی حواست نیست ،
و همین چند سطر را میخوانی و رد میشوی!
بگم:
اینها شعر نیستند؛
اینها پوکه های گلوله هائیس
که هر شب
در سر احساساتم
شلیک کرده ام.
همین !!!!

عاطفه مختاری

“اگر تو باشی”
اگر تو باشی
صبح ها زودتر اتفاق می افتند
و جای، طعم لبخند می گیرد
اگر تو باشی
باران،
نه برای شستن غم،
که برای رقصیدن می بارد
دست که باشد
جهان،
نفس عمیق تری می کشد
و من
دلیل ساده ای می شوم
برای ماندن
دوست دارم
نه مثل واژه های که تمام می شود،
مثل نوری
که خودش را در چشم تو
جا گذاشته

محسن اکبری

صندلی داغ
از مجموعه اشعار در سایه های ماه و سراب
کسی نشست؟
نه!
ولی جای تو
خالی نمانده.
گرم است،
داغ است،
مثل دستی که تازه رها شده.
هر روز نگاهش می کنم
می نشینم روبه رویش
و وانمود می کنم
که تویی.
تو نیستی
اما این صندلی
هنوز
گرمایی دارد
که هیچ کس
نمی فهمد.

محسن اکبری

هرروز با واژه ها بر صفحه ی بی
صدای دفتر به دنیا می آیم وبه شوق
پريدن پرهای کلام را تا آسمان
می گشایم.
افق جای دوری برای به اوج رسیدن نیست.
افق نگاهتان بلندو پرهای پروازتان کمال گستر باد.

معصومه هراتی جوان (باران)

آرزو
روزهایت غزل سعدی باد
لحظه هایت پر شعر حافظ
سحرت موسیقی نم نم باران بهار
شیت آرام دلارام
جهانت رنگی
خانه ی مهر تو آباد
فروغ دیده
دلت از غصه رها گل پونه
قاصدک
بابونه
آرزو ی بی حد
نیمه ی پنهانم
تو بخند و خوش باش
یک جهان ذوق تورا مشتاقم

جواد کریمی

می دانم اگر چند، که امید محالی،...
پر می زنم از پنجره سمت تو، خیالی
در وصف تو هربار نوشتم غزلی را،...
دلخوش به همین بوده ام و نیست ملالی
من بر کهء خشکیدهء محتاج، به آبم،...
چون چشمه تو هم پاکی و یکدست زلالی
الماس نگاهت،... مَثَلِ سودهء الماس،
ابروی تو رؤیت شده چون ماهِ هلالی
قد سروی و، سیمین بر و گل پیکری آری
در هر طرف، گونه شده تعبیه،... چالی...
نقاشی خوش رنگ قشنگی زده ای بر،
بازوی چپ و راست خود با تتو خالی
امشب نرسیدی تو به من باز، دو صد حیف
جور ست بساطم همه، چون نیست مجالی
افسوس نشد ما بشویم از تو چه پنهان،

عشق،

بی صدا می آید

مثل باران

بر قلب زمینی تشنه.

تو هستی

و این

برای من کافی ست

که تمام دنیايم

در لبخندت گم شود.

معصومه هراتی جوان (باران)

با انبوهی از واژه ها ودر هجوم
کلمات دراضطراب جاده در حجمی از
برهوت و تاریکی ازخط خاطرات عبور
می کنم.
حرف هایم برای تولدی دوباره در هم
چنگ انداخته اند و در جدالی دردناک
ترتیبی برای ظهور ندارند.
شبانگاهان که سکوت ، بی صدایی
شب را می شکنند،
و آرامشی از جنس دریاچه قو ساحل
اندیشه ام را به آغوش می کشد.
تالاب نگاهم زیر نور مهتاب بر زایش
کلمات چشم می دوزد.
اندیشه ام درد دارد، واژه ها مثل
کودکی که به تجربه ی دنیا، می آید
سخت، به دنیا می آیند.
حروف نبض می زنند، و حیات نزدیک
است.
حس مادرانه ی من به تولد کلمات
حس مادری ست که تازه از رنج تولد
نوزادش فارغ گشته و نفس تازه
شدن زندگی را دوباره از سر می گیرد
مراسرزمینی ست از جنس کاغذ و خط
هایی که مسیر زندگی را برایم نشان
می کنند،
وقلمی بی قرار که در رقص کلمات
خستگی را امان نمی دهد.

در بزم من و یاد شما،... جای تو خالی...

محمد حسین افشار

در من کسی به حالِ خودش گریه می‌کند
در خواب و در خیال خودش گریه می‌کند
هر صبح با دعا غزلی حافظانه را،
وا می‌کند به فال خودش گریه می‌کند
مثل سپیده‌ای که پسِ ابر مانده است
بر گونه‌ی زلال خودش گریه می‌کند
چون مرغکی اسیرِ شبِ صیدِ بازها
سر بُرده زیرِ بال خودش گریه می‌کند
مثل خودم به آینه‌ام خیره می‌شود
بر رنج و بر ملال خودش گریه می‌کند
می‌پرسد از خودش که در آینه چیست این...؟!
از نحوه‌ی سؤال خودش گریه می‌کند
هااا می‌کند به آینه، ها محو می‌شود
بر پوچی و زوال خودش گریه می‌کند
هیچ است آنچه بود در آینه‌زارِ عمر
بر عمرِ تا به حال خودش گریه می‌کند
در گوشه‌ای از آینه کز کرده با عصا
کز کرده در قبال خودش گریه می‌کند
دنیا پر از حکایتِ قدِّ خمیده است
حتی الف به دال خودش گریه می‌کند...
آه ای منِ منِ گمگشته! ای خودم!
در تو کسی به حال خودش گریه می‌کند!

نگار پناهی

کاش عاقل بشوم حرف تو را گوش کنم
بروم، هر چه که بوده را فراموش کنم
دست بردارم از این خواهش و مغرور شوم
از تو و شهر تو و خاطره ات دور شوم
دیگر امید ندارم که به من برگردی
ولی یک روز به دنبال دلم می‌گردی
هی سرک میکشی اما خبری از من نیست
تو پشیمان شدی اما اثری از من نیست
می‌رسد روز خوشی که دل تو تنگ شود
لحظه‌هایی که دلت لنگ یه آهنگ شود
غرق افکار به یک نقطه فقط زل بزنی
شب به شب فال بگیری و تفال بزنی
می‌رسد روز خوشی که تو مرا درک کنی

از همه دل بکنی، شهر مرا ترک کنی
کاش آن روز تو هم مثل من عاقل بشوی
دست برداری از این عشق و کامل بشوی

ابوالفضل

ما نه مرغان هوا نه خانگی
دانه ی ما دانه ی بی دانگی
ز آن فراخ آمد چنین روزی ما
که دریدن شد قبادوزی ما "
آدمی باید که در پی دانه چینی از
ظواهر نعمت های دنیا جهدِ افراطی
نداشته و خود را در بعد حیوانی
وجود تعریف نکند. روزی او در
گذشتن از دانه چینی های این دنیا
قرار داده شده.
آنگاه که از قید تعلقات گذشت و
نعمت های این دنیا را فرو گذاشت
از خوان گسترده ی نعمت های الهی
درک و فیض خواهد یافت...

محمد حسین افشار

در من کسی به حالِ خودش گریه می‌کند
در خواب و در خیال خودش گریه می‌کند
هر صبح با دعا غزلی حافظانه را،
وا می‌کند به فال خودش گریه می‌کند
مثل سپیده‌ای که پسِ ابر مانده است
بر گونه‌ی زلال خودش گریه می‌کند
چون مرغکی اسیرِ شبِ صیدِ بازها
سر بُرده زیرِ بال خودش گریه می‌کند
مثل خودم به آینه‌ام خیره می‌شود
بر رنج و بر ملال خودش گریه می‌کند
می‌پرسد از خودش که در آینه چیست این...؟!
از نحوه‌ی سؤال خودش گریه می‌کند
هااا می‌کند به آینه، ها محو می‌شود
بر پوچی و زوال خودش گریه می‌کند
هیچ است آنچه بود در آینه‌زارِ عمر
بر عمرِ تا به حال خودش گریه می‌کند
در گوشه‌ای از آینه کز کرده با عصا
کز کرده در قبال خودش گریه می‌کند
دنیا پر از حکایتِ قدِّ خمیده است

بد و بیراه به خدا،
تا سحر،
تا طلوعی دیگر،
که ای کاش هیچ وقت از راه نرسد.
این چه گلستانی بود
که همه آتش شد؟!

مهدی محمودی

وانمود کردن به قوی بودن سخته
و با نقاب زندگی کردن سخت تر
ای کاش میتونستم
سرنوشتم رو دوباره بنویسم
تا بتونم دوباره به همدیگه برسیم
ای کاش میتونستم تورو
برای خودم بنویسم و خودم رو برای تو
و ای کاش میتونستم
پاک کنم آدمهایی رو که بینمون اومده بودن
همونایی که پشت سرمون حرف زدن
همونایی که باعث جدایی مون شدن
میدونین چقدر سخته
که به برگشتن کسی امیدوار باشی
که به حرفاتم گوش نمیده
کسی که قلبت رو شکسته و رفته
اما دلبر توو به اندازه تمام بودنت
بعد از رفتنت نابودم کردی
به اندازه تمام دنیا غم بهم هدیه دادی
بد جور نابودم کردی بد جور
باور کنین دلم میگیره که چه قدر تنهام
که در هیچ جایی از این دنیا
نه همدردی دارم ، نه یارو و نه هیچ
ولی تا دلتون بخواد هر کسی که میاد سمتم
بهم درد و دلتنگی هدیه میده

جواد کریمی

هزار نکته ی مثبت، هنروری را هم،
به نظم داری و حتی، سخنوری را هم
نمی کنم دل و هرگز نمی دهم از دست
به هم کشیدی اگر، طاق خنجری را هم
از اعتبار تو وقتی حضور داری داد،
جلا و جلوه به بازار مسگری را هم

حتی الف به دال خودش گریه می کند...
آه ای من من من گمگشته! ای خودم!
در تو کسی به حال خودش گریه می کند!

مهرداد (روحی) چیتگر

روزها ؛
دیوانه ای بی سر و سامانم.
سرگردان،
آواره ی خیابان های بی پایان،
انگشت نمای این و آن،
میهمان پیچ و پیچ و ریشخند این مردم،
میهمان فحش های پنهانی
میهمان زخم زبان،
آب دهان.
کجایی تا ببینی حال و روزم را
گرچه این ژولیده ی بی آبرو
ارزش دیدن ندارد دیگر،
گرچه این لاله ی پرپر شده،
ارزش چیدن ندارد دیگر...
این تو و ؛
این تن بی جان من،
این تو و ؛
این قامت خم شده از جور تو
این تو و
این زرد روی بی آبرو.
من دگر این زندگانی را نمی خواهم،
پیر گشتن در اوج جوانی را نمی خواهم.
بیا ؛
کاری که با من کرده ای را خوب تماشا کن،
تماشا کن ؛
که در انبان این رسوای دریوزه،
چیزی نیست ،
اگر مانده ،
آن را هم ببر،
ارزانی ات باشد...
حق هق شب های بی پایان و سرد
کوبیدن سر ؛
به دیوار و به در
شکوه از بخت سیاه،

مریم فیروزیان فیروزہ

از افق چشمانت
طلوع می کند
ذهن به خواب رفته
خطری از روزنه‌ی احساس می گذرد
و روح
قلب را نوازش می کند
تا شامه‌ی کلمات تیز شود
حالا من
با آوازی پر ذوق
دست‌های خدا را می گیرم
روی رگ‌های سرخ
سپید نقاشی می کنم
عشق را...

نقیسه نعمتی

دوباره در کف باغ کدام خوش‌بینی؟
نشستی از دهنش غنچه غنچه می چینی
نمی شناسی ام از بس پر است دور و برت
منم! همان که تو را دوست داشت، میبینی؟
اگر بپرسی از احوال ما، خدا را شکر
خوشیم بعد تو با خنده‌های تزئینی!
پس از تو شیطنت عاشقانه یادم رفت
نوشته‌ام فقط از شعرهای آئینی
شعار نیست که گفتم من و دلم بی تو...
نباش تا که بمیریم هر دو تضمینی
چه وعده‌ها که ندادی برام که آنی
چه غصه‌ها که نخوردم مدام که اینی
چه ضربه‌ها که نخوردم منی که خوش‌بینم
چه انگ‌ها نزدی چون همیشه بدبینی
بخش اگر که سبک‌بازی‌ام تو را رنجاند
شما که خوب و عزیزی! شما که سنگینی!

پانته آ فوشریان

یادم تو را فراموش
جز شبها
که دلتنگی
جناغ سینه‌ام را می شکند...

از ارتعاش دو شانه به گنگ حرکت تو،
چه کم شد از همه رو، رقص بندری را هم
سری میان محل، بی رقیب هستی تا،
بدون نقصی و داری که دلبری را هم
سه وعده بوسه طلب عهد مستمر با من
بغل بگیرمت از لب، مقررری را هم...
هزار واژه به صف شد، فراهم آورده
برای از تو سرودن چه بستری را هم

بهزاد سرافراز

خنده ات حال جهان را خوش کرد
عسلی، بر جگر غم نیشی
گفته بودی صنمی پیدا کن
در پی عشق تری از خویشی؟!

بهزاد سرافراز

آشفته کن آن زلف را تا دست من صافش کند
تا حس کنم امواج دریا را میان خانه ام

ققنوس

جسمی
در
اینجا،
و
قلبی
در
آنجا
و
خیالی
بسیار
دور...!
و آرزویی
که
برای همیشه ،
رویا شد...!!!

ماهنوش منشی زاده

رقص ..
با اشک مینویسم این جمله را که هرشب
رقصان شوی تا صبح در دیدگاه جانم .
ای آرزوی دیرین ، ای عشقِ دور پنهان
با من همقدم باش، با من بمان ای جان .

محسن اکبری

ما، تنهاییِ آنلین
از مجموعه اشعار در سایه‌های ماه و سراب
ایموجی‌ها
شاعرتر شده‌اند؛
آن‌ها گریه می‌کنند،
می‌خندند،
می‌کوشند ببوسند...
فقط نظاره می‌کنیم.
شب‌ها،
در نور آبی صفحه‌ای بی‌جان،
تنهایی‌مان را
لایک می‌کنیم
تا کمتر درد بکشد.
ما همه
تنهایییم.
فقط فرق‌مان
در درصد شارژ گوشی‌مان است.

فاطمه (میشا)

کار باید آغازی باشد برای بیداری،
نه قفلی بر در خواب‌های ما.
نان را که به کف آوردیم،
آیا جرأت داریم معنایش را هم بجوییم؟
بعضی‌ها هر روز کار می‌کنند
تا چیزی بر سفره‌اشان بگذارند؛
و بعضی‌ها هر روز می‌جنگند
تا چیزی از جان‌شان کاسته نشود.
زندگی، بین دوشنبه تا جمعه،
اگر فقط شمارش باشد،
چیزی جز تمرین خاموشی نیست.

اکبر شاه صمدی

□ طنز عاشقانه اجتماعی
از کام تو من آمدم الهام بگیرم
دل دل بکنی از خود الهام بگیرم
دنیا نه مگر کوی گذر هست و به فانی ست
شاید که در آغوش تو آرام بگیرم
آرایش تان بس که غلیظ است و به صد رنگ،
مجبور شدم آخرش حمام بگیرم.

در قافیه گر من کمک از لام بگیرم،
خواب از تو و هر آنچه دلارام بگیرم.
ساقی ی محلات شما گر که به حبس است
یک مَشک پُری از خود خیام بگیرم
با این همه جانا تو رضا باش و کرم کن آسوده دل از
گردش ایام بگیرم.

من ساغریان دور جهان دیده‌ام اما
گلبوسه ز لب‌های گل اندام بگیرم.
گر بحث حجاب است و همان عارض درد است،
حتماً که مجوز رو به ادغام بگیرم
ساغر به برم گر که به مارک وطنی نیست
تُرکیبیه روم بلکه ز احلام بگیرم.
چون طنز من از بابت فهماندن درد است،
کاری نکن ای دوست که سرسام بگیرم.
بی پرده اگر گفتنم و آزرده کسی را،
این باره سخن در پس ایهام بگیرم.
در مکتب اسلام حرام است همین‌ها
حیف است ز اسلام من اعدام بگیرم.
پس منتظرم آید همان روز که با هم
جشنی که به پیروزی برجام بگیرم.

آرزو سیادری (آذین)

سکوت در اثر بستن دهان نیست
در اثر باز کردن فکر است؛
هر چه فکر بازتر، سکوت بیشتر
هر چه فکر بسته‌تر، دهان بازتر

کوهیار

بگذار
ببوسمت...
می‌گویند بهشت
کنج لب‌های تو جا کرده است...
و من تا آدم شدن
یک بوسه فاصله دارم...!!

آیلار

تفسیر رویا هایم بودی
وقتی تاریکی
از نیم کره ی ذهنم
به سمت روشنای
صورت ماهت رفت

ماندگار

در من
شهری زندگی می کند از جنس تو
رنگین کمانش هر روز
خودنمایی می کند در آسمان چشمهایم
ترافیک خاطره هایت
امانم را بریده است
کافه ها هر روز عصر
قهوه ی تلخ نبودنت را سرو می کنند
هیچ آثری خطری
رفتنت را هشدار نمی دهد
و این یعنی نابودی من
در شهری که
فرمانروایش مسخ گشته

حسین منزوی

مرا به باغ و بهاران چه کار دور از تو؟
مرا چه کار به باغ و بهار دور از تو؟
بهار آمده اما نه سوی من که نسیم
زند به خرمن عمرم ، شرار دور از تو
به سرو و گل نگراید دل شکسته ی من
که سر به سینه زند سوگوار دور از تو
هم از بهار مگر عشق ، عذر من خواهد
اگر ز گل شده ام ، شرمسار دور از تو
به غنچه ماند و لاله ، بهار خاطر من
شکفته تنگ دل و داغدار دور از تو
نسیمی از نفست سوی من فرست که باز
گرفته آینه ام را غبار دور از تو
گلم خزان زده آید به دیدگان که بهار
خزانی آمده در این دیار ، دور از تو
دلم گرفت ، اگر نیستی برم ، باری ،
کجاست جام می خوش گوار دور از تو؟
چه جای صحبت سال و مه و بهار و خزان؟
که دل گرفته ام از روزگار دور از تو

مداد خیاطی (یا هر نوع وسیله مشابه)

خط کش چهل تکه

قیچی دندانه دار (برای بریدن لبه ها خیلی کمک میکند)

نکته : این مطلب به دلیل آنکه ترجمه فارسی یک مقاله خارجی است، ابعاد آن به اینچ بوده و با توجه به اینکه اکثر خط کش ها و مترها این واحد را دارد، بهتر است تبدیل به سانتی متر نشود.

نکته : بهتر است از یک پارچه کتان ضخیم برای ایستایی و فرم گیری بهتر جامدادی استفاده شود تا جامدادی به خوبی شکل بگیرد و شل و افتاده نشود.

مرحله دوم : تکه ها را به هم وصل کنید.



قبل از شروع کار، توجه کنید که زیپ را حتما بسته باشید.

پارچه آستر را نیز به گونه ای روی سطح کار بگذارید که روی پارچه به سمت خودتان باشد. در صورتی که پارچه دورو باشد و یا طرح خاصی نداشته باشد، فرقی نمی کند که از کدام روی آن استفاده می کنید. در ادامه زیپ را مطابق آنچه در تصویر می بینید، روی پارچه آستر بگذارید.

پیشنهاد می شود برای آنکه بتوانید به راحتی زیپ را بدوزید، در این مرحله قسمت باز بالای زیپ را با نخ و سوزن بدوزید. چرا که اگر سر زیپ باز باشد، دوخت جامدادی را در مرحله بعد کمی دشوار می کند.

حال روی پارچه اصلی را روی زیپ و آستر قرار دهید. (به طوری که روی دو پارچه در لایه داخلی و پشت پارچه ها در قسمت خارجی کار باشد.) دقت کنید لبه های هر سه تکه به موازات هم و در یک راستا باشد و

جامدادی خودت را بساز...



اگر شما هم جز افرادی هستید که دوست دارید وسایل خاص و متفاوتی داشته باشید و یا به دوخت و دوز علاقمندید، ما در این مقاله به شما آموزش می دهیم با دو تکه پارچه کوچک و یا حتی تکه پارچه های باقی مانده از دوخت و دوزهای قدیمی تان یک جامدادی ساده و راحت برای خود بدوزید.

این جامدادی می تواند شروع خوبی برای پروژه های دوخت شما باشد. اگر شما بتوانید این جامدادی زیبایی را بدوزید، می توانید با کمی تغییر در ابعاد و اندازه ها به راحتی یک کیف بزرگ دستی نیز بدوزید.

این جامدادی مناسب ترین سایز برای قرار گرفتن در کیف دستی یا کوله پشتی است.

مرحله اول : وسایل مورد نیازتان را آماده کنید.



دو تکه پارچه کتان برای آستری به ابعاد ۹,۵ در ۵,۵ اینچ

دو تکه پارچه کتان مقاوم برای پارچه اصلی به ابعاد ۹,۵ در ۵,۵ اینچ

زیپ ۹ اینچی معمولی

سنجاق

قیچی

چرخ خیاطی

برای جلوگیری از تکان خوردن لایه ها، با سنجاق آنها را به هم وصل کنید.

مرحله سوم : تکه ها را به هم بدوزید.



از پایه معمولی چرخ خیاطی برای دوخت این جامدادی استفاده کنید.

تکه پارچه هایی که با سنجاق به هم وصل کرده اید را زیر پایه چرخ خیاطی قرار داده و آن را طوری تنظیم کنید که لبه سمت چپ پایه درست روی زیپ قرار بگیرد (در این حالت لبه حاشیه دوخت خیلی کم و در حدود ۱،۸ اینچ خواهد بود. اما مشکلی نیست). شروع به چرخ کردن لبه پارچه کنید و وقتی به نزدیکی لبه پارچه رسیدید، برگردید و یکبار دیگر روی دوخت قبلی چرخ کنید.

حال پارچه را از زیر چرخ بیرون بیاورید. سنجاق ته پارچه را باز کنید و پارچه رویی را بلند کنید (تصویر دوم). زیپ را تا جایی که امکان دارد (تا آغاز قسمت دوخته شده) باز کنید.

سپس سنجاق را دوباره سر جای خود بزنید و پس از تنظیم لبه پارچه ها، دوخت را از قسمتی که قبلا رها کرده بودید، تا انتها ادامه دهید و قسمت پایانی را با یک بار دیگر دوختن سفت کنید.

مرحله چهارم : طرف دیگر جامدادی را بدوزید.



تمام مراحل قبل را برای طرف دیگر جامدادی و دو تکه پارچه دیگر تکرار کنید. دقت کنید همانند قبل، روی پارچه ها به سمت هم بوده و زیپ را درست بین آن بگذارید، سنجاق بزنید و بدوزید.

مرحله پنجم : چک کنید.



پس از آنکه دو طرف جامدادی را دوختید، باید تکه هایی شبیه به تصویر دوم و سوم داشته باشید. همانطور که در تصاویر پیداست، آستر و پارچه اصلی به طور کامل روی قرار گرفته و هم اندازه هستند. اگر لبه های خارجی کمی شل یا کج هستند می توانید با خط کش و قیچی آنها را صاف کنید.

مرحله ششم : دو تکه را برای ایجاد کف جامدادی به هم بدوزید.



دو طرف جامدادی پارچه ای را روی هم بگذارید و با سنجاق آنها را از پایین بهم وصل کنید. دقت کنید روی پارچه ها به داخل بوده، تا خوردگی نداشته و کاملاً روی هم قرار گرفته باشد. سپس به فاصله ۶ میلی متر از لبه پارچه، دوخت را انجام دهید و ابتدا و انتهای آن را با دوخت مجدد سفت کنید.

اگر قیچی دنداندار دارید، قسمت اضافی لبه ها را با آن ببرید. این کار از ریش ریش شدن پارچه جلوگیری کرده و علاوه بر آن ظاهر بهتری را برای قسمت داخلی کف جامدادی ایجاد می کند.

مرحله هفتم : دو قسمت انتهایی جامدادی را بدوزید.

مرحله هشتم : گوشه های جامدادی را درست کنید.



احتمالا برای شما تصاویر گویاتر از آنچه که من توضیح می دهم خواهد بود. اما با این حال خواندن متن هم می تواند کمک کند.

یک سر کیسه پارچه ای را در دست بگیرید و به شکلی صاف کنید که زیپ در راستای دوخت کف کیسه قرار بگیرد. حال باید گوشه های مثلث شکل ایجاد شده را ببرید. هرچه برشی که از لبه ها می زنید بزرگتر باشد، به همان نسبت اندازه جامدادی کوچکتر می شود. بنابراین به سنجاق زدن و بریدن به خوبی دقت کنید.

مطابق آنچه در تصویر می بینید، ارتفاع جامدادی ۲,۵ اینچ است. اگر دوست دارید جامدادی جمع و جورتری داشته باشید، این اندازه را به ۱,۵ اینچ یا کمتر کاهش دهید تا مداد و خودکار فضای آن را پر کند.

پس از اندازه گیری، محلی که برش زدید را سنجاق بزنید. حال در این مرحله می توانید با دقت جامدادی را برگردانید و ببینید از اندازه و شکل آن راضی هستید یا نه.

اگر اندازه ها مطابق میلان بود، جای دوخت را علامت زده و دوختن را آغاز کنید.

همین مراحل را برای طرف دیگر نیز تکرار کنید.



کیسه دوخته شده را طوری صاف کنید که زیپ درست روی خط دوخت کف کیسه قرار بگیرد (تصویر اول).

سپس زیپ را تا نیمه باز کنید.

به فاصله ۶ میلی متر از لبه پارچه، دو طرف کیسه ایجاد شده را با چرخ خیاطی بدوزید و دو سر پارچه را با دوخت مجدد سفت کنید. هنگام دوخت این مرحله باید از روی زیپ هم رد شوید. فتنها کافیست زمانی که به زیپ رسیدید، کمی سرعت دوخت را کم کنید.

همچنین وقتی طرف باز زیپ را چرخ می کنید، مطمئن شوید که دو طرف زیپ با پارچه در تماس است تا به پارچه دوخته شود. در غیراینصورت یک حفره در قسمت بالایی کیسه ایجاد می شود.

پس از دوخت دو طرف کیسه، قسمت اضافی زیپ را نیز ببرید تا با پارچه یک اندازه شود. لبه اضافی آن را هم با قیچی دنداندار مدل دار کنید.

در پایان این مرحله، کیسه را به رو برگردانید.



حال یک کیسه پارچه ای دارید که همان کار جامدادی را برایتان می کند. اما اگر می خواهید جامدادی تان جعبه مانند و صندوقی شکل باشد، مراحل بعد را هم انجام دهید.

مرحله نهم : قسمت های اضافی را ببرید.



بعد از اینکه گوشه ها را دوختید، کیف را برگردانید و بررسی نهایی را انجام دهید. اگر دوخت آن شل به نظر می رسد، کوک ها را باز کنید و دوباره چرخ کنید. شاید لازم است در تنظیمات چرخ خیاطی، سفتی دوخت را بیشتر کنید.

و در پایان اگر از ظاهر و دوخت جامدادی راضی بودید، گوشه های دوخته شده را با قیچی دنداندار ببرید.

به همین راحتی شما یک جامدادی فوق العاده جذاب و کاربردی دارید.



دسر هویج رولی ۲۱

مواد لازم:

۳ لیوان هویج رنده شده

۱ لیوان شکر

۱/۵ لیوان بیسکویت bebe یا بیسکویت سبوسدار یا پتی

بور که در غذاساز پودر شده

۱ استکان گردو پودر شده در غذا ساز

پودر نارگیل

برای روی دسر :

گردو کامل

طرز تهیه:

هویج و شکر را در تابه بریزید تا آب هویج کشیده شود و هویج پخته شود. هویج های پخته شده را کنار بگذارید تا سرد شوند. بیسکوییتها و گردو خرد شده را روی هویجها بریزید و با هم ترکیب کنید. روی میز آشپزخانه سلفون باز کنید و روی سلفون پودر نارگیل بریزید و با قاشق روی پودر نارگیل از مخلوط هویج بریزید و روی پودر نارگیل پخش کنید. به کمک سلفون مخلوط هویج را رول کنید و بپیچید. ۱ ساعت در یخچال استراحت دهید و در آخر بطور اریب برش بزنید و روی آنها را با پودر نارگیل و گردو تزیین کنید و سرو کنید .



کتلت بدون تخم مرغ ۲۲

و اما این نوع کتلت بدون تخم مرغ هست و با کمی سبزی کوکو درست شده، امیدوارم که درست کنید و خوشتون بیاد، کاملاً ساده است:

طرز تهیه کتلت با سبزی کوکو .

گوشت چرخ شده از سبزی کوکوش بیشتره مثلاً اگر سیصد گرم گوشته ، سبزی کوکو باید دویست گرم باشه، یه پیاز درشت رنده میکنیم به همراه یکعدد سیب زمینی رنده شده (سیب زمینی خام) که با گوشت و سبزی کوکو مخلوط کرده (برای اینکه مایه شل نباشه قبلش آب پیاز و سیب زمینی رو بگیرید) به اضافه یه حبه سیر رنده شده بازهم اگر سیر دوست دارید اضافه کنید

ویه قاشق آرد و نمک و زردچوبه و ادویه کاری و خوب مایه رو ورز بدید و با مقداری روغن توی ماهی تابه سرخ کنید و نوش جان کنید .



مرغ ترش

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

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 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



کوزالاک مانتی

یه غذای ترکی فوق العاده خوشمزه که بصورت لایه ای و با خمیر یوفکای رول و سرخ شده ، گوشت و ترکیب ماست و بادمجان درست میشه.

✓ یه نی معمولی رو روی قسمت پهن خمیر یوفکا مثلثی قرار داده و به سمت نوک مثلث رول کنید و انتهایشو با کمی آب مرطوب کنید و بچسبونید ، همه رولها رو بهمین صورت آماده کنید و بعدش تو روغن سرخ کنید.

گوشت چرخ شده را با پیاز داغ و فلفل سیاه و زردچوبه تفت بدین و رب ادویه دلخواه و نمک اضافه کنید و حسابی بذارین تفت بخوره.

ماست چکیده ، یک یا دوحبه سیر رنده شده ، بادمجان کبابی له شده و کمی نمک را باهم میکس کنید.

حالا تو ظرف موردنظر اول یه لایه نازک گوشت و کمی ترکیب ماست و بادمجان پخش کنید و رولهای سرخ شده را دورتادور ظرف بچینین و دوباره لایه ها رو تکرار کنین ، در انتها کمی فلفل قرمز رو تو روغن تفت بزین و همراه با کمی جعفری یا نعناع تازه خردشده بریزین روش.

✓ من بجای خمیر یوفکا کرپ رو باسایز بزرگ و بسیار نازک درست کردم و بعد دایره ها رو بصورت مثلثی برش زده و رول و سرخ کردم.



خورشت داوودپاشا

مواد لازم برای ۵ نفر
گوشت چرخ کرده ۱ کیلوگرم
پیاز رنده شده ۲ عدد
نعنا خشک ۱ قاشق غذا خوری
رب انار ملس ۲ قاشق سوپ خوری
آب ۱ لیوان
کره یا روغن به مقدار لازم
نمک و فلفل و دارچین به مقدار لازم

طرز تهیه

۱- در یک ظرف مناسب گوشت چرخ کرده را که مخلوطی از گوشت گوسفندی و گوساله است با یک عدد پیاز رنده شده، ادویه جات و نمک خوب مخلوط کرده ورز دهید، سپس با کمک دست قلقلی هایی به اندازه گردو درست کنید. گوشت های قلقلی را در یک ظرف گذاشته و آن را داخل یخچال قرار دهید تا خودشان را بگیرند

۲- مقداری کره در یک تابه بریزید و آن را روی حرارت قرار دهید. پیاز باقی مانده را رنده کرده، داخل تابه بریزید و آن را کمی تفت دهید

۳- بعد از اینکه پیاز کمی طلایی شد، قلقلی ها را داخل تابه خوب سرخ کنید. در این زمان پودر نعنا خشک را به قلقلی ها اضافه کرده و آن را همراه با گوشت ها کمی تفت دهید.

۴- رب انار ملس را در یک لیوان آب خوب حل کنید، سپس آن را هم به مواد داخل تابه اضافه کرده و به آرامی هم بزنید تا مواد به خورد گوشت برود. در آخر صبر کنید تا مواد جوش بیاید و جا بیفتد.

۵- بعد از نیم ساعت که غذا خوب جا افتاد، آن را در ظرف مورد نظرتان بریزید و سرو کنید.

سایر نکات



ژله رنگین کمان

ژله به رنگهای مختلف (من ۶ بسته گرفتم)

ژله الوورا یک بسته

بستنی نصف لیوان تا دو سوم لیوان

اول هر پاکت ژله رو با یک لیوان آب جوش خوب مخلوط کنین و بن ماری کنین بعد نصف تا دو سوم لیوان آب بریزین (میتونین یک سره هنه رو آب جوش بریزین یعنی یک و نیم لیوان کانل آب جوش) ژله الوورا رو با یک لیوان آب جوش خوب مخلوط کنین بزارین کامل کامل سرد بشه بعد نصف لیوان تا دو سوم لیوان بهش بستنی اضافه کنین این لیوانهای بزرگ برای اینکه زمانی ژله میریزین به همه طرف نپاشه و لیوان رو کثیف نکنه من از نی و سرنگ استفاده کردم و اروم اروم ریختم کف لیوان (طبق فیلم) ردیف اول ژله ریختم گذاشتم یخچال سفت بشه ردیف دوم ژله الوورا با بستنی ریختم (مقدار الوورا با بستنی کمتر از ژله رنگی ریختم که نازک تر بشه) دوباره یخچال و طبقه سوم ژله رنگی بعدی همین طور ادامه میریم تا لیوان پر بشه ردیفهای بالایی نیاز به نی و سرنگ نیست اروم اروم بریزین در آخر بزارین یخچال چند ساعت بمونه تا کامل سفت بشه

این غذا مال کشور ترکیه هست.



مسقطی

مسقطی از راحت ترین دسرهای سنتی خیلی هم خوشمزه است.

مواد لازم

نصف لیوان نشاسته گل

دو لیوان آب سرد

نصف لیوان گلاب

پودر هل نصف ق چ

زعفرون دم کرده چهار ق غ

شکر یک لیوان

خلال بادام به میزان دلخواه

ابتدا یک لیوان آب سرد رو روی نشاسته گل میریزیم و

اجازه میدیم یک ربع بمونه بعد این زمان هم میزنیم و از

صافی رد میکنیم و بهش باقی آب و گلاب وزعفران و هل

و شکر رو اضافه میکنیم روی حرارت میزاریم

مرتب هم میزنیم وقتی جوش اومد و شفاف شد شعله رو

خیلی کم میکنیم و خلال بادوم رو اضافه میکنیم و چند

دقیقه دیگه هم میزنیم و بعد خاموش میکنیم و داخل

ظرف مورد نظر میریزیم و داخل یخچال میزاریم حدود

یک ساعت بمونه تا کاملا بنده و آماده خوردن بشه

نکته: هر چی زمان بیشتری نشاسته رو هم بزنید مسقط

شفاف تر میشه

نشاسته گل یا نشاسته گندم همون نشاسته های معمولی

که دونه های درشتی داره

نکات خانه داری و آرایشی

- خوشمزه کردن ماکارونی ☺ بعد از پختن و کشیدن ماکارونی در ظرف مخصوص، کمی پنیر صبحانه روی آن رنده کنید
- اگه میخوايد در غذایی سبزی خشک بریزید، سه چهار ساعت قبل سبزی ها را درون آب سرد خیس کنیم تا نرم بشه تا به صورت سبزی تازه درآید ☺
- سفید کردن ماهیتابه: اگه میخوايد ماهیتابه تون سفید بشه ۲۰ دقیقه خمیر دندان روی ماهیتابه بمونه
- نخود و باقلا رو بعد از شستن رو یه پارچه نخی پهن میکنیم، تا کاملا آبش کشیده بشه بعد تو یک پارچه کیپ میریزیم و فریز میکنیم نه بو میگیره نه تغییر رنگ میده و نه هیچی
- برای پاک کردن لکه از مبل: در اولین فرصت لکه رو از روی مبل پاک کنیم تا روی مبل نفوذ نکنه، برای پاک کردن لکه چربی: مقداری نمک روی لکه چربی بریزید و با پد الکلی روی اون بکشید؛ اگر آب میوه روی مبل ریخت، محلول آب و صابون و استفاده از اسنج برای پاک کردن لکه است
- ساختن دستگاه بخار پز در خانه: برای ساختن یک قابلمه، قابلمه را از آب پر کنید و آبکشی روی آن قرار دهید. (آب را به میزانی بریزید که آبکش با آب برخورد نکند) حالا هر ماده ای که را که میخوايد بخار پز کنید روی آب کش قرار دهید. اجاق گاز را روشن کنید تا مواد غذایی شما بخار پز شود ☺
- برای سرخ شدن سریع پیازها، نصف قاشق چای خوری نمک به روغن داخل ماهیتابه اضافه کنید، با این کارها پیازها سریع سرخ میشوند و طعم بهتری میدهد
- برای چای خوش طعم، در سماور آب سرد بریزید تا به جوش بیاد
- برای تازه ماندن برنج پخته در یخچال یک تکه نون روی آن قرار دهید
- برای نگه داری بیشتر قارچ ها حتما از پاکت کاغذی استفاده کنید نه روز نامه ☺
- جلوی عرق کردن و رفع بوی بدن: آب خیار را گرفته نیم ساعت در یخچال بذارید تا خنک شود، پس با پنبه به بدنتان بزنید و بعد از بیست دقیقه بشوید
- برای تمیز کردن مبل و لکه گیری: با شامپو فرش و سرکه مقدار سرکه هم ۴ تا ۵ قاشق است

- روی صفحه تلویزیون همیشه گرد و خاک میشینه؟ پارچه آغشته به آب لیمو ترش، تمیزش کنید
- بعد از شستن سرویس بهداشتی، یکم سرکه و نمک و جوش شیرین روی دستمال بعد شیر آلات بریزید حسابی براق میشن
- به غذایی که تند شده اگه یه قاشق آب لیمو اضافه کنید تندی اون ملایم میشه
- برای پاک کردن ماکروفر آبلیمو رو داخل لیوان بریزید و چند دقیقه داخل ماکروفر بذارید تا به نقطه جوش برسه و بخارش باعث ضد عفونی شدن ماکروفر میشه، و با دستمال خشک تمیز کنید
- نوشابه سبزی دور کمرتون رو به حد زیادی بزرگ میکنه و باعث اشتهاهای بیشتر شما میشه
- برای تمیز کردن مس سرکه و نمک رو مخلوط کنید و روی ظرف مورد نظرتون اسپری کنید و با اسکاچ بکشید روی ظرف و بعد آبکشی کنید
- داخل لگن و با آب پر کنید و لیوان و استکان هایی که لکه دارند رو داخل لگن بندازید و پودر لباسشویی و سرکه روشن بریزید یکم بذارید بمونه و بعد بشوید
- شیر را شیرینی و شکر نخورید، چون ویتامین آن را کم میکنه و خطر ابتلا به دیابت را افزایش میده؛ شیر را با خرما یا توت خشک میل کنید.
- برای تزئین شمع میتونید تا نصفه چسب چوب بزنید و روش را با اکلیل های رنگی پوشش بدید
- برای لکه پرده یا رومبلی یا لباس و... یک قاشق سرکه بدون بو را در یک لیتر آب بریزید آن را خوب بهم بزنید، سپس داخلش اسپری بریزید کمی از محلول رو روی لکه اسپری کنید سپس بدون اینکه اتو رو روی محل مورد نظر بذارید بخار اتو را به مدت ۳۰ ثانیه روی ناحیه مورد نظر بذارید لکه از بین میره
- انتهای بطری شیشه ای رو ببرید و با کمک چسب کریستال های تزئینی را روی شیشه بچسبونید و یک چراغ زیبا برای آشپز خونه درست کنید
- اگه میخواي عدس پلو خوشمزه و معطر بشه یه ذره دارچین بهش بزن عالی میشه
- وقتی سینک ظرف شویی گرفت و آب پایین نرفت فوری دو قاشق جوش شیرین و یک لیوان سرکه بریز فوری باز میشه

• اگه آب لیمو تلخ شد یدونه هویج رو نصف کن بنداز تو ظرف آب لیمو بعد چند ساعت درش بیار تلخی آب لیمو از بین میره

• برای پخت مرغ برای اینکه بوی بد مرغ از بین میره یکم فلفل دلمه ای و یدونه پیاز بهش اضافه کنی هم طعمش عالی میشه هم عطرش

• برای اینکه خیار شور ترد بشه و زود نرم و خراب نشه چند تا نخود توی ظرف خیار شور بندازید عالی میشه

• برای برداشتن ترشی از ظرف ترشی از ملاقه استیل استفاده نکن چون باعث میشه ترشی زود خراب بشه به جاش از ملاقه چوبی یا استیل استفاده کن

• چای مونده رو دور ننداز بریز تو آب پاش و به جای شیشه پاک کن، شیشه ها رو با اون پاک کن چون شیشه رو برق میندازه

• نرم کننده ماشین لباس شویی و آب رو باهم مخلوط کنی برای چربی های آشپز خونه و براق کننده کل سطوح میشه

• داخل آب کولر صابون عطر بزنی هم رسوبات رو در مسیر باز میکنه هم بوی خوبی میده عطر میتونی د بریزی

• به کوکو سیب زمینی یه کم سینه مرغ بزنی روغن به خودش نمیگیره و روغن کمتری استفاده میشه

• تو کیسه جارو برقی نرم کننده بریزی یا یکم خوشبو کننده وقتی جارو برقی بکشید کلا خونه بوی خوب میده

• برنج که ته گرفت و بوی سوختگی داد یه نون لواش بذارید روش، درصد بوی سوختگی کمتر میشه

• هر شب خونتون رو با گلاب عطر افشانی کنی

• جو پرک رو آسیاب کنی و به همه غذاهاتون اضافه کنی هم لعاب میده هم زود سیر میشی

• خیار را اگه داخل قابلمه روحی بذاریم و درشو ببندیم دیر تر خراب میشه

• شب قبل، یک سوم فلاکس رو حبوبات بریزی و بقیه رو آب جوش بریزی هم نفخش گرفته میشه هم تا صبح پخته میشه

• هود را با سرکه سفید تمیز کنی

• سرکه رو با آب مخلوط کنی تمام چربی های آشپز خونه را می بره

• وقتی قارچ خریدی و میخوای تمیزش کنی هیچ وقت توی آب خیسه نکن چون قارچ آب رو مثل اسفنج به خودش جذب می کنه، موقع پخت هم آب میندازه و

رنگش سیاه میشه و طعمش بد میشه! به جای خیسه کردن قارچ با کمک یک برس نرم، قارچ رو تمیز کن و با دستمال مرطوب پاکش کن و بعد با آب در حد یک آبکشی ساده بشورش که خوب تمیز شه

• برای تمیز کردن زنگ زدگی ظروف اون قسمت که زنگ زده رو با روغن چرب کن بعد هم نمک بپاش بعد یک سیب زمینی رو نصف کن مرتب روی قسمت زنگ زده قشنگ تمیز میشه یا اینکه محل زنگ زده رو با آب لیمو آغشته کن و بعد خمیر دندان روی اون بزنی تا خشک بشه بعد که خشک شد با دستمال مرطوب اون قسمت رو خوب پاکش کن عالی میشه

• اگه میخوای کمد لباسهات همیشه بوی خوبی بده و باعث بشه لباسهات خوش بو باشن یکم پنبه بردار و تو دست مچاله کن چند تا توپ پنبه ای درست کن بعد به این توپ پنبه ها عطر بزنی یا ادکلن بزنی یا اینکه با نرم کننده لباس یکم خیسه کن و بزار تو کشو یا جاهای دیگه کمدت همیشه بوی خوبی میده و عطر یادتون نره

• سیر: کاهش کسترول ریحان: درمان سرماخوردگی

• دارچین: مبارزه با دیابت نوع دو

• زنجبیل: درمان حالت تهوع

• زیره: جلوگیری از سرطان

• آویشن: درمان سرفه

• زرد چوبه: جلوگیری از التهاب

• میخک: کاهش درد عضله ای

• رزماری: افزایش حافظه

• جوز هندی: کاهش فشار خون

• بستن منافذ پوست: اسپری گلاب و لیمو شیرین

• گلاب: جلوگیری از جوش زدن و بستن منافذ پوستی و جلوگیری از شل بودن و افتادگی پوست

• سوپ عدس: جلوگیری از سرما خوردگی

• رفع بوی بد دهن: آب خیار را گرفته نیم ساعت در یخچال نگه دارید تا خنک شه پس با پنبه به بدنتان بزنی و بعد از بیست دقیقه بشورید

• آبرسان پوست خشک: یک خیار متوسط را بدون پوست رنده کنی و آن را با یک قاشق غذا خوری روغن گلیرین ترکیب کرده و به مدت ۲۰ دقیقه هر شب روی پوست خود قرار بدی

• کمبود ویتامین D که از نور خورشید به دست می آید باعث شلی آلت یا ناتوانی جنسی در مردان و کاهش عملکرد در رابطه جنسی می شود

بمالید و بعد از چند دقیقه لب های خود را بشوید و بذارید خشک بشه

• فرزند خود را وارد موضوع های اقتصادی نکنید که نیست و نداریم و گرون و اولین ناامن اقتصادی در خانواده ترویج فکر نداری است

• دوش آب سرد: خوش فرمی و برجستگی سینه، ماندن لاک در یخچال: ماندگاری بیشتر لاک، از سرمه چشم استفاده کنید

• زدن اسپری عطر به برس مو: خوش بو شدن موها
• گذاشتن خیار روی چشم: شادابی پوست اطراف چشم
• مالیدن پوست موز به دندانها: حذف لکه های دندان
• جهت روشن شدن زیر بغل: ماسک زرد چوبه و شیر، مخلوطی از زرد چوبه و شیر و عسل تهیه کنید، این مواد نیز باید به صورت خمیر دربیاد و روی مناطق تیره مالیده شود و بعد از بیست دقیقه بشوید

• جلو گیری از بوی بد عرق: سرکه سفید یا سرکه سیب را زیر بغل اسپری کنید و بعد آن را خنک کنید

• برای بین بردن چین و چروک: ۲ قاشق غذا خوری برنج پخته شده که کاملاً له میکنید، یک قاشق غذا خوری شیر گرم و یک قاشق غذا خوری عسل رو مخلوط کنید و نیم ساعت رو پوست صورت بریزید و بعد صورتتون رو با آب برنج بشوید

• عصاره چای سبز با آب: حالت دهنده مو
• چاق شدن صورت: شیر خشک، روغن زیتون، شکر و پودر شیر مخلوط کنید و این مخلوط رو روی صورتتون قرار بدید بعد از نیم ساعت صورتتون رو به آرامی شست و شو بدید

• برجسته سازی گونه ها: پرایمر
• پوست بعد از اصلاح باید خنک شه که احتمال جوش زدن کمتر میشه؛ یک چهارم فنجان هندوانه (قسمت سفیده داخلی پوست) را با یک تکه خیار و یک تکه سیب زمینی خام با پوست و یک قاشق غذا خوری جوانه ماش و یک قاشق غذا خوری ماست شیرین تازه را در مخلوط کن بریزید و به مدت ۲۰ دقیقه این مخلوط رو روی پوست بذارید و بعد با آب خنک آبکشی کنید

• برای درشت کردن چشم با آرایش: حتماً از سایه های روشن برای مرکز پلک ها استفاده کنید و رنگ های تیره را در گوشه چشم استفاده کنید

• برای تقویت ابرو و اینکه اگر ریزش ابرو دارید از سیاه دونه استفاده کنید

• عطر را همیشه درون جعبه اش نگه دارید و در محل خنک و خشک و به دور از پنجره و نور خورشید نگه دارید

• زعفران: همیشه شاد و خندان رفع عصبانیت و بهبود خواب درمان افسردگی و جلوگیری از آلزایمر و تقویت حافظه و افزایش یادگیری

• فواید زود خوابیدن: زیبایی پوست و کاهش خستگی در طول روز کاهش وزن و جلوگیری از ریزش مو و افزایش سلامت مغز و قلب

• رفع تیرگی دست و پا و حتی آرنج و زانو: مواد لازم: ۲ قاشق جوش شیرین، نصف لیمو، یک قاشق مربا خوری عسل: این ماسک را میتونید هفته ای یکبار به مدت ۱۰ دقیقه روی پوست خودتون بزنید اما به صورت خودتون نزنید چون خشن اما اگه به دستهاتون زدید و دیدید داره میسوزه سریع دست خودتونو بشوید

• مرطوب کننده مخصوص لب یعنی در طول روز چند بار به لب بزنید و لب نرم و لطیف میشه و لبهای زیبا و جذاب پیدا میکنید

• یک فنجان عسل با نصف لیمو: اول پوست خود را بخور دهید سپس این ترکیب را که از قبل آماده کردید بر روی پوست ماسک کنید و اجازه دهید خشک شه و بعداً با آب ولرم بشوید

• سایه چشم: برای قسمت بیرونی چشم که دقیقاً نزدیک خط مژه است از رنگ تیره استفاده کنید

• در قسمت مرکز پلک از رنگ متوسط، و برای گوشه داخلی چشم از رنگ روشن استفاده کنید و باهم ترکیب کنید تا هیچ مرزی بین دو رنگ سایه چشم باقی نماند

• قبل از اینکه به لبهاتون رژ بزنید کمی کرم پودر بزنید باعث میشه رژ طولانی تر بمونه و یا بعد از این که یک لایه رژ زدید از پودر ثابت کننده بزنید و بعد دوباره روی آن از همان رژ بزنید

• یک پیاز را ببرید بعد آب آن را بگیرید و بعد با پنبه آنرا به صورت بمالید؛ برای جوش و روشن شدن پوست مفید

• رفع گودی زیر چشم: چای بابونه و چای سبز استفاده کنید یعنی دستمال را به چای سرد شده آغشته کنید و با آن به آرامی اطراف چشم ها را مرطوب کنید

• خوش رنگ کردن لب ها: قبل از حمام کردن کمی روغن زیتون را به کمک یک مد پنبه ای به لبهای خود

- برای تهیه بالم میتونید وازلین را با بخار آب گرم کنید، بعد از این که وازلین گرم شد کمی شکلات اضافه کنید و بعد از آن برای مرطوب کردن لبها استفاده کنید
- مانتو هایی که شما رو لاغر نشون میده: مانتو با برش های عمودی، مانتو تیره، مانتو یقه کشیده، مانتو با کمربند، مانتو با خطوط عمودی
- ماسک سم زدا قبل از مهمانی: یک قاشق غذا خوری دارچین، یک قاشق غذاخوری جوش شیرین، یک فنجان کوچک عسل؛ در یک کاسه باهم مخلوط کنید و بعد به همه پوست بزنید ۱۰ یا ۱۵ دقیقه روی صورتتون نگه دارید وقتی درست کردید سریع بزنید چون قابلیت نگه داری ندارد
- برای پوست چرب از اسکراب بانمک استفاده کنید
- اگه زیاد عرق میکنید کیسه و سفید آب بکشید، تخم مرغ و شیر و هویج استفاده کنید
- اتو کردن لباس های مرطوب راحت است اگه لباسهای شما برای اتو خیلی خشک شدند مقداری آب روی آن ها بپاشید
- پوست تخم مرغ ها را خشک کنید بعد کاملا پودر کنید با یکی از وسایل برقی، بعد با الک، الک کنید تا تبدیل به آرد شود مثل آرد برنج که به هیچ وجه زبری نداشته باشد بعد داخل ظروف ادویه قرار دهید و هربار که غذا میخورید یک قاشق مربا خوری به قابلمه اضافه کنید: برای استخوان محکم و رشد مو مفید است
- دو قاشق غذا خوری آرد برنج و یک عدد سفیده تخم مرغ که بعد از مخلوط کردن این مواد، ۱۵ تا ۲۰ دقیقه روی پوست شما بمونه و بعد با آب بشورید و از مرطوب کننده استفاده کنید
- وقتی موها تون نم دار یا خیس اصلا شونه نزنید و قبل از شانه زدن موها تون رو ماسک مو بزنید
- ماسک ضد لک: ۱: ماست کم چرب؛ ۲: زرد چوبه باهم مخلوط کنید و بعد ۱۵ دقیقه بشورید هفته ای دوبار استفاده کنید
- و دوسه بار در هفته انجام بدید محلول رو یک هفته تو یخچال نگه دارید
- ماسک تقویت و براق کننده موها: بعد از شستن موها تون شیر برنج رو روی موها تون بریزید و با نوک انگشت به مدت ده دقیقه پوست سر رو ماساژ بدید و در آخر موها تون رو با آب بشورید

- از تونر یا ژل فوم تمیز کننده آخر شب: برای پوست چرب
- به شامپوی خود سرکه اضافه کنید: جلوگیری از ریزش مو و چربی مو را تنظیم می کند و باعث خوش حالتی مو می شود
- درمان ریزش مو: یک عدد زرده تخم مرغ، دو قاشق چای سبز: مواد را باهم ترکیب کرده و خوب هم بزنید؛ ماسک را روی کف و ریشه و ساقه پخش کنید و موها را جمع کنید و با کلاه سرتان را بپوشانید، بعد از نیم ساعت سرتان را با شامپو بشورید این ترفند را سه بار در هفته انجام بدید
- پنکک آرایش را ثابت می کند، اگه زیر سایه چشم پنکیک بزنید اصلا سایه تون نمیخوره
- مدل موی گوجه دوتایی: دخترانه و زیبا تا استایل جذاب تری داشته باشید
- برای بلند شدن موها: روغن شتر مرغ یا ژل آلوئه ورا
- مقداری شیر را با دو قاشق غذا خوری آرد و جو دوسر مخلوط کنید تا کمی سفت بشه و حالت خمیری پیدا کنه و این ماسک رو به پوست سر خود بمالید و با کلاه پلاستیکی بپوشانید؛ بعد از یک ساعت با شامپوی ملایم بشورید یک بار در هفته این ترکیب را استفاده کنید: باعث رشد مو و مانع ریزش مو و چربی اضافی را از بین میبرد
- لیمویی را بردارید و آب آن را بگیرید، ۲ قاشق چای خوری آب ملایم را به آن اضافه کنید و آن را با پنبه به صورت تمیز به صورت خودتون بزنید؛ و بعد از ۱۰ یا ۱۵ دقیقه آن را با آب معمولی بشورید و مرطوب کننده بزنید و از این ماسک روزانه استفاده کنید.
- ماسک تقویتی موهای چرب: ۵ قاشق غذاخوری ماست، یک قاشق غذا خوری جوش شیرین، یک قاشق غذاخوری آب لیمو، مواد را با یکدیگر مخلوط کنید و روی موها بمالید و ۴۰ دقیقه روی مو بماند



شرایط دریافت شیرآش یارانهای برای نوزادان اعلام شد

❖ معاون آذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی کاشان، با اشاره به نیاز برخی نوزادان به مصرف شیرآش به دلیل عدم توانایی در استفاده از شیر مادر و همچنین افزایش قیمت این محصول در بازار، از تصمیم سازمان آذا و دارو برای عرضه شیرآش یارانهای آبر داد.

❖ دکتر حمیدرضا بنفشه اظهار داشت: به هر نوزاد زیر دو سال، در هر ماه ۲۰ قوطی شیرآش تعلق خواهد گرفت.

❖ وی افزود: ثبت کد ملی نوزاد در سامانه آذا و دارو توسط داروخانهها الزامی است و در صورت دریافت سهمیه در طول ماه، امکان دریافت مجدد آن برای فرد وجود نخواهد داشت.

❖ معاون آذا و دارو دانشگاه همچنین هشدار داد: والدین باید از قرار دادن کد ملی کودک آذا به دیگران خودداری کنند، آرا که سهمیه هر کودک بر اساس کد ملی در سامانه ثبت می‌شود.

❖ دکتر بنفشه در پایان گفت: شهروندان برای کسب اطلاعات بیشتر، می‌توانند با شماره ۰۳۱۵۵۴۷۳۰۲۵ داخلی ۱۵۳ معاونت آذا و دارو تماس بگیرند.



دمنوش قوی ضد استرس و وسواس فکری ...

بهترین نسخه طب سنتی برای استرس است که توسط ابن سینا طبیب بزرگ توصیه شده است

بابونه

گل بنفشه

بادرنجبویه

اسطوخودوس

یک قاشق مربا خوری از هر کدام را با دو لیوان آبجوش ۲۰ دقیقه دمکرده، روزانه ۳ بار میل شود.



افزایش قیمت برق از آرداءماه اعمال می‌شود

❖ وزارت نیرو در راستای اجرای آئین نامه اجرایی ماده ۲۴ قانون بهبود مستمر محیط کسب و کار، پیش‌نویس تعرفه‌های برق و شرایط عمومی آنها را با هدف ملاحظه و اعلام نظر عموم مردم و فعالان اقتصادی، ارائه و منتشر کرد



خشونت علیه دانش‌آموزان را به اورژانس

اجتماعی اطلاع دهید

معاون سازمان بهزیستی:

❖ این سازمان آمادگی دارد که در قالب «صدای مشاور» و از طریق مراکز مشاوره حضوری، حمایت‌های لازم را از دانش‌آموزان آسیب‌دیده و خانواده‌های آنها انجام دهد.

❖ همچنین از طریق مشاوره‌های تلفنی یا حضوری، خدمات مشاوره حقوقی نیز به خانواده‌ها ارائه می‌شود تا برای پیگیری حقوق خود اقدام کنند.

❖ عموم مردم، والدین، انجمن اولیا و مربیان و سایر معلمان می‌توانند موارد اذیت و آزار دانش‌آموزان را به اورژانس اجتماعی با شماره تماس ۱۲۳ اطلاع دهند.

چرا "صبحانه" بخوریم؟

▶ چون اگہ نخوری

- ۱- قند خونت میاد پایین ، تو روز اعصاب نداری
- ۲- صبحانه نخوری ، ناهار زیاد میخوری
- ۳- سیستم ایمنی بدنت سوختی برای دفاع نداره
- ۴- فکر میکنی با نخوردن لاغر میشی، بدتر چاق
- ۵- گوارشت بهم میریزه
- ۶- ریزش مو میگیری



با این ۵ ماده غذایی به جنگ سرطان بروید!

❖ سبزیجات قرمز مانند تربچه و غیره دارای آنتی اکسیدان هستند و با بیماری‌های مختلف به خصوص سرطان مقابله می‌کنند.



ادویه جات برای کاهش وزن :

دارچین

--- به کاهش قند خون و پیردازش کربو کمک میکند.

فلفل، قرمز

←--- چربی سوز

دانه خردل

← افزایش ۲۰ تا ۲۵ درصد متابولیسم تا ساعتها بعد از

مصرف

فلفل ، سیاہ

← افزایش متابولیسم - کمک به هضم غذا و جذب مواد

مغذی

زنجبیل

← مانع جذب کلسٹروں و کمک به فعالیت معده



فواید پیاده روی روزانه بر بدن انسان

❖ طبق تحقیقات انجام شده، پیاده‌روی روزانه می‌تواند فواید زیادی برای سلامت بدن انسان داشته باشد و در زمینه کاهش وزن، پیشگیری از بیماری‌هایی چون دیابت، حفظ سلامت استخوان‌ها، طول عمر و ... موثر باشد. در این اینفوگرافیک به هشت فایده پیاده‌روی روزانه بر روی بدن انسان اشاره شده است.

حاوی گوگرد و زینک، ماسک پودری کانتورینگ، انواع ماسک‌های خاک رس (قهوه‌ای، صورتی استرالیایی، سیاه و...) و سرم لایه‌بردار AHA/BHA از برند هرмос نیز جزو اقلام فاقد مجوز بهداشتی هستند.

۸ نکته در مورد سنگ کلیه که خوب است بدانید.



فایده انواع شربت‌های خوشمزه در فصل تابستان!

- شربت نعناع : ضدنفخ
- شربت بیدمشک : تب بر
- شربت به لیمو : تقویت معده
- شربت لیمو : ضدتهوع و عطش
- شربت خاکشیر : درمان یبوست و اسهال
- شربت آلبالو : اشتهاآور، درمان ورم معده، کلیه، روده



قابل توجه بانوان محترمه

✗ اسامی جدید فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی غیرمجاز در حوزه آبرسانی و مراقبت از پوست □ سازمان غذا و دارو:

❖ برخی محصولات بهداشتی با ادعاهای آبرسانی، تغذیه و روشن‌کنندگی پوست که بدون مجوز سازمان غذا و دارو در بازار عرضه شده‌اند، به عنوان فرآورده‌های غیرمجاز اعلام شدند. این اقلام شامل ماسک‌های روشن‌کننده و آبرسان دور چشم هرмос، ماسک ساشه‌ای شب کلاژن‌ساز اکس ژیان و ژل آبرسان هیالورونیک اسید برند هرмос هستند.

❖ همچنین سرم‌های روشن‌کننده، آلفا آربوتین، کافئین و هیالورونیک اسید برند هرмос نیز فاقد مجوز اعلام شده‌اند. در گروه محصولات درمانی و مراقبتی، ماسک زیر چشم کارپته، ماسک‌های ضدجوش، ضدلک،

سنگ کلیه قابل درمان است

اگر دچار سنگ کلیه شوید، اورولوژیست بسته به اندازه سنگی که دارید تصمیم می‌گیرد چه درمانی را توصیه نماید. **سنگ‌های کوچک‌تر (زیرتر از ۵ میلی‌متر)** می‌توانند خودبه‌خود عبور کرده و **دفع شوند**. اگر در مرحله دفع سنگ کلیه باشید پزشکستان مکرراً وضعیت شما را بررسی می‌کند تا حرکت سنگ در مجرای ادرارتان را پیگیری کند، سنگ‌های بزرگ‌تر (بزرگ‌تر از ۶ میلی‌متر) یا سنگ‌هایی که بعد از ۴ هفته خودبه‌خود دفع نشوند ممکن است با روش‌های خاصی خرد شوند.



یا شما هم ممکن است
دچار سنگ کلیه شوید؟

۱۲ درصد از افراد طی زندگی خود به سنگ کلیه دچار می‌شوند. مردهای ۳۰ تا ۵۰ ساله تقریباً یک و نیم برابر بیشتر ممکن است دچار سنگ کلیه شوند. بهترین راه پیشگیری از تشکیل سنگ کلیه، آگاه بودن از علت‌های آن و اجتناب از آن‌هاست.



شایع‌ترین علت‌های سنگ کلیه:



عمرانی ہدیہ

اولیادی فریدن می‌شود



دیگر علت های سنگ کلیه:



عوارض کمبود ویتامین E در بدن

❖ وجود مشکل در بینایی

❖ از دست دادن توده‌ی عضلانی

❖ وجود مشکل در برقراری تعادل و ناموزون راه رفتن

❖ خستگی و سوزن سوزن شدن بدن

❖ اختلال در سیستم ایمنی بدن



غذای سیاه که برای کاهش وزن معجزه می‌کند!

□ برای کاهش وزن ترکیب کردن غذاهای غنی از مواد غذایی که متابولیسم را افزایش می‌دهند و به چربی سوزی کمک می‌کنند، اهمیت زیادی دارد.

□ بر همین اساس غذاهای سیاه، غنی از آنتی اکسیدان ها، فیبر و مواد مغذی ضروری، به دلیل مزایای بالقوه در کاهش وزن مورد توجه قرار گرفته‌اند. در این مطلب به پنج غذای سیاه اشاره می‌کنیم که می‌توانند به شما کمک کنند تا وزن اضافی خود را به طور موثر کاهش دهید.

- ☐ لوبیای سیاه
- ☐ برنج سیاه
- ☐ شاه توت
- ☐ دانه‌های چیا
- ☐ عدس، سیاه

□ اگر یبوست دارید، نان سبوس‌دار به همراه مربای گل‌محمدی و کره بخورید
□ اگر مشکل عصبی مثل افسردگی دارید، مربای گل‌گاو زبان و نان سبوس‌دار و کره بخورید



آقایان بالای ۴۵ سال، روزانه یک گوجه فرنگی خام بخورند

□ پروستات پس از سن ۴۵ سالگی آغاز به رشد میکند و اثبات شده که لیکوپن موجود در گوجه، مانع ابتلا به سرطان پروستات می‌شود



آزمایش چربی خون از چه سنی ضروری است؟

□ دکتر فریبا رایگان متخصص قلب و عروق دانشگاه در این خصوص اظهار کرد:

❖ افراد بدون سابقه بیماری قلبی یا عوامل خطر، آقایان از ۳۵ سالگی و زنان از ۴۵ سالگی باید آزمایش چربی خون انجام دهند، اما وجود هرگونه عامل خطر مانند فشارخون یا دیابت، این زمان را به ۲۵ سال برای مردان و ۳۰ سال برای زنان کاهش می‌دهد.

❖ برای افرادی که مبتلا به بیماری قلبی مشخصی نیستند و فاقد عوامل خطر مانند فشارخون بالا، دیابت، مصرف سیگار یا سابقه خانوادگی بیماری قلبی می‌باشند، انجام آزمایش چربی خون برای آقایان از ۳۵ سالگی و برای بانوان از ۴۵ سالگی توصیه می‌شود.

❖ اما در صورت وجود هر یک از عوامل خطر ساز، سن شروع آزمایش‌ها برای مردان به ۲۵ سال و برای زنان به ۳۰ سال کاهش می‌یابد.

❖ اگر نتایج آزمایش چربی خون در محدوده نرمال باشد و پزشک این موضوع را تایید کند، به شرط ثابت ماندن



آب زنجبیل را قبل از صبحانه به ۷ دلیل بنوشید

- ❖ جلوگیری از پیری زودرس
- ❖ بهبود گردش خون
- ❖ تقویت سیستم ایمنی بدن
- ❖ کاهش درد مفاصل
- ❖ کنترل احتباس مایعات
- ❖ جلوگیری از گرفتگی عضلات
- ❖ بهبود فرایند هضم



۵ نکته مهم طب سنتی در مورد صبحانه

تکنیک درمانی صبحانه برای حالت‌های مختلف گونه است؟

❖ اگر رفلاکس دارید، نان سبوس‌دار و مربای به بخورید
□ اگر نفخ دارید، نان سبوس‌دار همراه مربای زنجبیل بخورید

□ اگر ضعف بدنی دارید، تخم‌مرغ عسلی و کمی آویشن بخورید

□ اگر کم‌خونی دارید، نان سبوس‌دار و شیر انگور و کمی کره بخورید

□ اگر خون‌ریزی عادت ماهیانه زیاد است، پنیک یا خاگینه همراه تخم بارهنگ بخورید (مجرّب)

□ اگر معده سرد و مرطوب دارید، پنیر نخورید خاصیت پنیر با خیار و گوجه، عسل و سیاه‌دانه با نان سبوس‌دار بخورید (البته پنیر تهیه شده از شیر گوسفندی گرم است)

□ اگر می‌خواهید وزن‌تان زیاد شود، حریره بادام، شله زرد و فرنی بخورید

یکی از فواید مهم مصرف روغن زیتون پاکسازی سموم و رسوبات از کبد و بدن در تمامی بیماری‌ها به ویژه در رفع اثرات آلودگی هوا است
می‌توانید روغن زیتون را به همراه آب نارنج یا آب لیموی تازه روی سالاد استفاده کنید.



با سماق شکم‌تون رو تخت کنید.

برای اینکه شکمی تخت داشته باشید و از شر چربی‌های این ناحیه راحت شوید بعد از هر وعده غذایی نصف قاشق چای‌خوری سماق به همراه آب بخورید که باعث گرفته شدن چربی غذا شود.



می‌توان با مصرف میوه‌ها و سبزیجات از سرطان جلوگیری کرد

دانستنی

● آیا می‌توان با مصرف میوه‌ها و سبزیجات از سرطان جلوگیری کرد؟

✍ نتیجه بررسی: درست ✓

❖ گیاهان چربی کمتر و فیبر بیشتر و مواد مغذی ضد سرطان دارند، این سه ویژگی با یکدیگر سیستم ایمنی را تقویت کرده و بدن را در مبارزه با سرطان کمک می‌کنند.

❖ بهترین رژیم برای پیشگیری از سرطان رژیمی است که شامل انواع مختلف سبزیجات، میوه‌ها، حبوبات و

وزن، رژیم غذایی و سبک زندگی مناسب، می‌توان آزمایش بعدی را ۳ تا ۵ سال بعد تکرار کرد.

❖ در صورتی که شرایط فرد تغییر کند یا پزشک تشخیص دهد، ممکن است فواصل آزمایش کوتاه‌تر شده و بر اساس نظر پزشک معالج تعیین شود.

❖ آگاهی از سطح چربی خون و کنترل به موقع آن، نقش مهمی در کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی دارد و افراد باید با مشورت پزشک، برنامه مناسبی برای چکاپ‌های دوره‌ای داشته باشند.



قیمت ویزیت پزشکان در بخش خصوصی تعیین شد

تعرفه‌های پزشکی ۱۴۰۴ در بخش خصوصی به شرح ذیل است:

- ویزیت پزشک عمومی : ۲۳۰۱۰۰ تومان
- ویزیت پزشک عمومی
- با پانزده سال سابقه : ۲۶۰۹۰۰ تومان
- ویزیت پزشک متخصص : ۳۲۰۶۰۰ تومان
- ویزیت پزشک فوق تخصص و روانپزشک : ۳۸۵۱۰۰ تومان
- ویزیت فوق تخصص روانپزشکی : ۴۴۱۹۰۰ تومان
- ویزیت فوق تخصص روانپزشکی : ۴۴۱۹۰۰ تومان
- ویزیت کارشناس پروانه دار : ۱۶۰۱۰۰ تومان
- ویزیت کارشناس ارشد پروانه دار : ۱۸۸۷۰۰ تومان



پاکسازی بدن با روغن زیتون

کبد مسئول پاکسازی کل بدن است روغن زیتون بر افزایش عملکرد کبد تاثیر بسیاری دارد. این روغن حتی در بهبود کبد چرب نیز اثر بخش است.



خواص شگفت انگیز سیب زرد را بشناسید

روشن کننده رنگ چهره
از سفیدی مو سر جلوگیری می کند
درمان کننده سیاه سرفه
تقویت کننده معده
درمان کننده لکنت زبان
کاهش دهنده فشار خون
آرامش اعصاب
مفید برای قلب



تدابیر صبحانه

❖ لقمه ها کامل جویده شوند و همراه صبحانه چای شیرین، شیر و مایعات مصرف نشود تا هضم به صورت مناسبی انجام شود.
❖ صبحانه را مناسب فصل بخورید ؛
مثلا در تابستان :پنیر و سبزی یا تخم مرغ در صبحانه در زمستان : مصرف مواد با طبیعت گرم
❖ مصرف سیب شامل یک تا دو عدد سیب زرد پوست گرفته و رنده شده بعلاوه کمی عسل و گلاب ، پودر گل محمدی با نان سنگک و ۲۱ عدد مویز به عنوان یک صبحانه مفرح مقوی و سالم پیشنهاد می شود.
❖ برای افراد لاغر و کم اشتها مصرف یک لیوان شیر بادام بعلاوه پودر مالت جو ، سبوس برنج و آرد جوانه گندم هر کدام یک قاشق غذاخوری قبل از صبحانه، یک ترکیب مقوی و چاق کننده است.
❖ ترک صبحانه توصیه نمی شود و آن را واجب بشمارید.

غلات کامل باشد که مواد این گروه بهتر است خام و یا کمتر پخته شوند.

❖ بعضی از غذاها و مواد خوراکی می توانند خطر ابتلا به سرطان را افزایش داده و برخی دیگر مقاومت بدن را در جهت پیشگیری از ابتلا به سرطان بالا ببرند.

❖ تحقیقات نشان می دهد که چاقی و اضافه وزن، مصرف گوشت های قرمز و فرآوری شده و مصرف بیش از اندازه چربی در رژیم غذایی از عوامل مستعد کننده ابتلا به سرطان های پستان، رحم، تخمدان و سرطان های دستگاه گوارش است.

❖ در مقابل رژیم های غنی از میوه و سبزیجات، ویتامین D، رژیم های غذایی پر فیبر و فعالیت بدنی منظم جز عوامل پیشگیری کننده از ابتلا به بسیاری از سرطان هاست.



چای گل سرخ (گل محمدی) بنوشید

سم زدای بدن
سرشار از ویتامین C
حاوی آنتی اکسیدان (کاتچین)
آرامش اعصاب و روان



درمان کلیه شن ساز

❖ هفته ای ۲ بار به صورت ناشتا از دم کرده جعفری (الیوان) مصرف کنید.

❖ نیم کیلو جعفری

❖ ۱ تا ۵/۱ لیتر آب

بگذارید روی حرارت تا بجوش آید

منشا دل دردها را بشناسید :



به گفته محققان ؛ احساس درد در هر نقطه از شکم میتواند نشان دهنده بیماری و مشکل خاصی در بدن باشد.



خواص نان جو

کمک به لاغری
مفید برای کم خونی
کمک به سلامتی قلب
کمک به آرامش اعصاب
جلوگیری از سفید شدن مو
کمک به حفظ شادابی پوست