

برای کاهش نیاز مصرف نمک می توانید از سبزی های معطر در غذا ها استفاده کنید. ضیاءالدین مظهری، متخصص تغذیه و رژیم درمائی گفت: تا حد ممکن از مواد قندی تصفیه شده مثل شکر، قند و نوشابه های قند دار استفاده نکنید. نمک مصرفی خود را نیز کاهش دهید. این متخصص تغذیه و رژیم درمائی تاکید کرد: برای سلامت خود و پیشگیری از بروز انواع سرطان های دستگاه گوارش و دیگر ارگان های بدن لازم است در روز ۷۰۰ تا ۴۰۰ گرم میوه و ۴۰۰ تا ۷۰۰ گرم انواع سبزی را به صورت خام یا پخته میل کنید.

«گوهر خیراندیش» در گفت و گویا «زندگی سلام» از خاطرات یلدایی اش می گوید

فوت و فن خوشمزه شدن خوراکی های قدیم

مادنی به ویژه حافظ خوانی آن که به نظر من مهم تر بود.

یلدا برای مردم سرپل ذهاب

آلودگی هوا و فعالیت های جاری زندگی و حوادث طبیعی که کام همه هموطنان را تلخ کرده است، ناخشنودی را در کلام این پیش کسوت نمایان می کند. او می گوید: «اگر چه نمی خواهم خوانندگان عزیز را در شب یلدا دلگیر کنم، اما وضعیت امروز هموطنان زلزله زده مان طوری است که نمی توان به راحتی از کنار آن گذشت. ترجیح می دهم اگر شرایط جسمی به من اجازه دهد، یلدا را در کنار مردم کرمانشاه و وزیر چادر یا کانکس به صبح برسانم، «او می گوید: «مهربان ترین مردم به زلزله زدگان کمک کردند، الان هم می توانند با خرید بسته های یلدایی و سرزدن به آن ها، از سنگینی اندوهشان و سردی ایام و این شب بکاهند.» او بعد از زلزله سفری به منطقه زلزله زده داشته است و درباره وضعیت مردم می گوید: «تمام امکانات از بین رفته است. نه مدرسه ای، نه بیمارستانی، نه شغلی، نه مغازه ای و نه چشم انداز امید بخشی... می خواهم این نکته را یادآوری کنم که هموطنانمان را از یاد نبریم. یلدایمان را با آن ها تقسیم کنیم.» صدای سرفه هایش را از این طرف گوشی می شنوم. وقتی علت را جویا می شوم، می گوید از صبح بیرون بوده است و الان احساس می کند قلبش ناراحت است: «به دلیل آلودگی هوا و نایمندن باران و برف، شب یلدای آلوده و طولانی داریم که چندان جذابیتی ندارد.»

پیشنهادهای یلدایی

اما پیشنهادهای یلدایی خانم خیراندیش را بخوانید: «شاید این روزها با امکانات اینترنت و شبکه های مجاری امکان بهره مندی بیشتر از محصولات هنرمدان فراهم باشد. آهنگ های آقای همایون شجریان که شهرام پورناظری برایشان ساخته، بسیار زیباست. آهنگ آقای چاوشی هم برای شهرزاد سه جذاب و شنیدنی است. من این روزها محله ها و نمایش نامه هایی را که به دستم می رسد، می خوانم و به تئاتر می روم. کتاب شعر مرحوم شاملو هم کنار دست من است. کتاب خانم نفیسه رنجبر را مطالعه می کنم. کتاب «خجالت بکشید»، استاد ترحم، کتاب مجموعه داستان «همه افق»، فریاوفی، کتاب «شهرزاد، زن هزارویک شب» تهمین میلایی و... امیدوارم مصداق شعر سعدی باشیم:

بنی آدم اعضای یک پیکرند

که در آفرینش ز یک گوهرند

چو عضوی به درد آورد روزگار

دگر عضوها را نماند قرار



نمی افتاد. تخم هندوانه و خربزه مصرفی خانواده، به همراه طعم دهنده های طبیعی مانند گلپر و آب لیمو تفت می خورد و جزو ثابت تنقلات شب یلدا بود. مادر برای تهیه آجیل خندان تخم هندوانه ها را ابتدا می شکست و سپس با آب لیمو و گلپر کمی تفت می داد. پادام های پوست نازک طعم دار هم حاصل دست خودش بود که در گوشه ای از سفره جا خوش می کرد. البته امروزه هم ممکن است که در این شب همه دور هم جمع شوند اما بیشتر یا بهتر بگویم همه خوراکی ها فانتزی است و از بازار خریداری می شود در حالی که مادران ما خوراکی ها را در منزل تهیه می کردند، حتی مسقطی را با آرد و مغزهای خوراکی تهیه می کردند و برش می زدند. در واقع مادران شب یلدا دسترنج خودشان را سر سفره می آوردند. یلدا شب دیدار فامیل بود که از غم و شادی هم با خبر می شدند. شب چره خانگی لذت دیگری داشت. حتی یادم می آید بزرگ تر ها مراقب بودند که طبعشان از تعادل خارج نشود و چه بخورند که گرمی به سر دی و سردی به گرمی تمایل پیدا کند.»

دور همی ها و حافظ خوانی

خیر اندیش در ادامه می گوید: «فلسفه دور هم جمع شدن های خانواده گی چه در این شب و چه به مناسبت های دیگر در زمانی که رسانه های امروزی مانند تلویزیون و رادیو وجود نداشت، خبررسانی بود. همه از اخبار روز و احوال همدیگر با خبر می شدند. حافظ خواندن پای ثابت محافل خانواده گی بود و به قولی هر کس از ظن خود نیت می کرد و فالش را می گرفت. شبی زیبا و به یاد

مهین رضانی - خاطرات یلدایی خانم «گوهر خیراندیش» به سال های دور بر می گردد. سال هایی که مادر، از مدت ها قبل تدارک یلدا را می دید و بیشتر خوراکی های لذیذ را خودش آماده می کرد. خیراندیش از آن روزها می گوید:

تنقلات خانگی مادر

«یادم می آید مادرم خودش آجیل شب یلدا را تهیه می کرد. انگور ها که از مدتی قبل خریداری شده بود یا محصول باغ خودشان بود، لای پارچه کنثانی پیچیده و از سقف زیر زمین آویزان شده بود. این پارچه کنثانی باعث می شد هم جریان هوا خوشه های انگور را - بدون هیچ آلودنی شیمیایی و رنگی - به مویر تبدیل کند و هم گرد و خاکی روی خوشه ها ننشیند. انار ها هم تا شب چله داخل پنبه نگهداری می شد. با این شیوه انار ها خشک نمی شد و لک



مهران رجبی: در شب یلدا مادرم مثل ماه می درخشید!



مهران رجبی هم خاطرات یلدایی اش را این طور روایت می کند: «حدودا شش ساله بودم. پدرم برای شب یلدا آقای ربیعی معلم سپاهی دانش را به خانه مان دعوت کرده بود. در گوشه کرسی نشسته بودم. کرسی ما یک متر در یک متر بود. برادرانم محراب و فرهاد که از من بزرگ تر بودند، روبه روی آقای ربیعی نشسته بودند و لام تا کام حرف نمی زدند. آقای ربیعی با او نیفورم سپاهی دانشی که به تن کرده بود، خیلی رسمی بود. برادرانم تحت امر مادرم بودند و چای می آور دند و کمک حال مادرم بودند. چون فرزند کوچک بودم کسی به من کاری نمی داد. میوه های آن شب را به خاطر دارم. انار برایم میوه عجیبی بود چون در روستای ما درخت اناری وجود نداشت. میوه ما انگور کبسه پیچ شده ای بود که از قبل با میخ

به سقف خانه آویزان کرده و برای شب یلدا کنار گذاشته بودند. به جز انگور، سفره ما با میوه های خودمان مثل آلبو خشک، آلوچه خشک و از گیل رنگ دیگری گرفته بود. در ده ما به از گیل کندوس یا کندرس می گویند، چون نسبت به میوه های دیگر دیرتر می رسید. مادرم کندوس را از قبل با کمی نمک آب می انداخت تا برای شب یلدا سر سفره بگذارد. مادرم برای شب یلدا زحمت زیادی کشیده بود. چون دختر نداشت، تکدونه خانم، سید خاتون و ننه شمس... روز قبل به کمک مادرم آمدند. مادرم توانست با کمک زن های همسایه برای سفره شب یلدای مان توک مخصوصی درست کند که شبیه نان بربری بود. شیرینی که مادرم با دستان خودش پخته بود، حرف دیگری برای گفتن سر سفره یلدای آن شب داشت. در آن شب یلدای مورد نظرم، در چشمان من، دنیا خیلی بزرگ بود! کرسی ما خیلی گرم بود. آقای ربیعی خیلی ارز شمند بود! پدر چقدر باوقار بود و مهم تر از همه مادرم در آن شب یلدای خاص مثل ماه می درخشید! امیدوارم خدا همه در گذشتگان را قرین رحمت کند.»

جواد انصافی: مهم ترین پیام شب یلدا خوردن شام سبک است



عمو نوروز محله «گل و بلبل» یلدا را این طور توصیف می کند: «نیاکان ما از چهار هزار سال پیش توصیه کرده اند در شب یلدا که نسبت به شب های دیگر سال طولانی تر است و ممکن است تا صبح بیدار باشیم، شامی سبک مانند میوه های خشک و آجیلی که روی کرسی گذاشته ایم، بخوریم. در محله ها و شهر های زیادی تحقیق کردم، مثلاً در اردبیل برای شب یلدا، جذا از میوه آجیل، یک کاسه ماست و یک جاقو هم سر سفره می گذارند. بزرگ خانواده یعنی پدر ماست را نماندین می برد و می گوید: «قضا و بلا مان را امشب بریدم.» سپس ماست را با قاشق در کاسه های کوچک می ریز و به تک تک اعضای خانواده می دهد تا تا این شام سبک، بلا و قضا را از خانواده دور کند. آن شب این پیام روشن را که مبنی بر مصرف شام سبک است، به چشم دیدم. الان دکتر ها به ما می گویند شام سبک بخورید، سالاد و میوه بخورید؛ این در حالی که این پیام از سال ها قبل به ما داده شده است. یکی از خاطرات خوبی که در باره این شب دارم، به زمانی بر می گردد که برای گذراندن شب یلدا، به خرم آباد منزل یکی از دوستان رفته بودم. صاحب خانه به تعداد مهمان ها، کلوچه یا «توتک» آماده کرده بود که در یکی از آن ها خرما مهره گذاشته بود. در واقع این یک رسم قدیمی بود که در بیشتر شهرستان ها متداول بوده و الان کمی کمتر گت تر شده است. این خرما هر در کلوچه هر کسی که بود، صاحب خانه به او جایزه ای مانند کتاب و خوراکی می داد. پیام اصلی این رسم فتنگ علاوه بر این که باعث ایجاد شادی و هیجان بین حضار می شد، ناخوداگاه به افراد آموزش می داد لقمه را کوچک بردارد و موقع خوردن آرام بچند تا مبادا خرما مهره به دندان شان گیر کند. آرامش در خوردن و جویدن یکی از پیام های تندرستی شب یلدا است.»

چند داستانک کوتاه و خواندنی برای شیرین شدن یلدای شما

یک دقیقه داستان

شما امشب با آن یک دقیقه اضافه تان چه کار می کنید؟ یک دقیقه اصلا به چه کاری می آید؟ از من اگر بپرسید می گویم بهترین کار، داستان خواندن است؛ داستانک های مینی مالیستی، حکم آب نبات های ادبی را دارند و برای شیرین کردن کلمان، یک دقیقه بیشتر زمان نمی برند.

این چند حبه آب نبات پیشکش شما!

در اداره پلیس

افسر نگهبان پرسید: «استون چیه؟» مرد نتوانست جوابی بدهد. مغزش آن طور که باید کار نمی کرد. افسر نگهبان پرسید: «کجا زندگی می کنی؟» رنگ آبی، تمام ذهن مرد را فرا گرفت. بلافاصله جواب داد: «دریا! من روی دریا زندگی می کنم.» افسر نیشخند زد و گفت: «لاید پری دریایی هم برات غذا درست می کنه.» مرد به فکر فرو رفت و گفت: «اگه این کار رو بکنه خیلی عالی میشه.» افسر نگهبان عصبانی شد و دستور داد او را به زندان بیندازند تا عقلش سر جایش بیاید اما مرد نه تنها تغییری در موضع خود نداد، بلکه روی آن پافشاری هم کرد. فردای آن روز قسم خورد که پرده نیتها تغییر را و او را بدون دلیل به قفس انداخته اند. در اداره پلیس هیچ کس او را نمی شناخت. او شاعر معروف شهر بود که دچار فراموشی شده بود.

میز شدن

گر سنگی شامه را ا قوی تر می کند. بوی ساندویچ گرم لحظه به لحظه پرنگ تر می شود. چشم هایم را می بندم و بو می کشم. ساندویچ را تعارف می کند. از روی میز بر می دارم و با لوع تمام شروع به خوردن می کنم. تمام که می شود، جرئت این که به پیشخوان نگاه کنم را ندارم. یک میز بیشتر ندارد و می دانم که تمام حواسش به همین یک میز است. کفش هایم را در می آورم و پا برهنه به سمت در خروجی می روم. حتم دارم که صدای تپش قلب و لرزش استخوان هایم را می شنود. وسط راه صدایم می زند و زانوهایم در نمی گویانند سنگینی ام را تحمل کنند. می افتم و چشمانم پر از اشک می شود. آرام تر که می شوم، جای خالی یک میز را گوشه مغازه احساس می کنم. می توانم به جای پول، یک میز خوب باشم و تا آخر عمر برایش کار کنم. از این فکر خوشش می آید. چهار دست و پا به گوشه مغازه می روم و کنار صندلی ها آرام می گیرم. به طرفم می آید، دور تادر مرا صندلی می چیند، با دستمالی که تکه های ریز ساندویچ به آن چسبیده، چشم هایم را پاک می کند.

گلرله

زیر درختی نشسته بود. کبوتری را که به سیخ کشیده بود، از روی آتش برداشت و به دندان کشید. دود کباب بالا می رفت. بالای درخت کبوتری روی تخم هایش نشسته بود. گوشت و استخوان را با هم می جوید. گاز محکمی به سینه کبوتر زد. در شدیدی توی حفره دهانش پیچید و مزه عجیبی زیر زبانش رفت. به سینه کباب شده پرند نگاه کرد. دستش را جلوی دهانش گرفت و دو دندان شکسته را توی دستش تف کرد. یادش رفت که دود گلوله را از سینه کبوتر بیرون بیاورد.

قورباغه در کلاس درس

قورباغه توی کلاس ورجه ورجه می کرد. آقای افتخاری گفت: «قاسم! این قورباغه را از کلاس ببنداز بیرون.» قاسم گفت: «آقا اجازه؟ ما از قورباغه می ترسیم.» آقای افتخاری گفت: «ساسان! تو این قورباغه را ببنداز بیرون.» ساسان گفت: «آقا اجازه؟ ما هم می ترسیم.» آقای افتخاری گفت: «بچه ها! کی از قورباغه نمی ترسد؟» من گفتم: «آقا اجازه؟ ما نمی ترسیم.» آقای افتخاری گفت: «کیف و کتابت را بردار از کلاس برو بیرون.» گمان می کنم که محمود مرا لوداده باشد؛ و گر نه آقای افتخاری از کجا می دانست که من قورباغه را به کلاس آوردم؟

پدر در آسمان

گروه بان که از خواهر و مادر بچه بازجویی می کرد، سروان دست بچه را گرفت و با خود به اتاق دیگر برد. گفت: «بابات کجاست؟» بچه زیر لب گفت: «رفته آسمان.» سروان با تعجب پرسید: «چی؟ مرده؟» بچه گفت: «نه. هر شب از آسمان پایین می آید، با ما شام می خورد.» سروان چشم گم کرد داند و در کوچکی را در سقف دید.

لئاندر و اوروینا

هایده حائری: تلویزیون پر شده از سریال های خشن!



این بازیگر قدیمی هم می گوید: «هیچ شبی بهتر و زیاتر از شب یلدا نیست. شب یلدا شب خوبی ها، شب دانه های انار و شب مهرورزی است. از نظر من شبی که در آن شب عز نیست، شب عشق و دلدادگی است. قدیم تر ها و سایل ارتباط جمعی امروزی وجود نداشت و مردم کاری نداشتند جز این که دور هم بنشینند و شعر بخوانند و آجیل بخورند. ما هم خیلی از مواقع این کار ها را انجام دادیم. به نظرم شب یلدا از بیایی اش به خاطر دور همی و خوردنش نیست. مهم نفس شب یلداست، بلند بالا بودنش، ابهت خاصی به آن می بخشد. یادم می آید سال ها قبل برای این شب برنامه ها و سریال های ویژه ای می ساختند. متأسفانه چند سالی است جای خالی فیلم ها و سریال های ویژه شب یلدا در قاب جادویی به شدت خالی است و جای آن را سریال های بلند بالا پر خشونت پر کرده اند. به عنوان یکی از بازیگران قدیمی سریال ها، خواهمش می کنم با ساخت کار های خلاصانه، سریال و فیلم های کوتاه خوب، کاری کنند تا مردم به سمت کانال های ماهواره ای نروند.



مرجان گلچین: حاصل زحمات مادر، شب یلدا روی کرسی بود!



بازیگر دوست داشتنی سینما و تلویزیون هم می گوید: «یکی از کدبانوگری های مادرم این بود که در تابستان تخم هندوانه و خربزه را پاک و خشک می کرد، بعد در زمستان و برای شب چله، آن ها را درون ماهیتابه می ریخت و تفت می داد. یادش به خیر! صدای ترکیدن و دهان باز کردن تخمه ها هنوز در گوشم می پیچد. مادرم آن ها را روی یک پارچه سفید می ریخت، تا سرد شوند. آن وقت بچه های زرنگ مثل من (با خنده) می گشتند تا تخمه هایی را که در اثر داغ شدن زیاد شکافته شده بودند، جدا کنند. خور نشان خیلی مزه داشت چون آسان، حاضر و آماده بود. بعد از آن هم نوبت به دانه کردن انار می رسید. دست از سر مادرم بر نمی داشتم و در حین دانه کردن، به ظرف انار ناخنک می زدم. آن هم چه اناری! باسلوق هایی که پدر خدا بیارم ز برای شب یلدا می خرید مثل باسلوق های الان نبوده؛ نه از نظر طعم و نه در بذل و بخششی که در گذاشتن گرد روی آن می شد! الان خبری از گرد نیست، البته باید به آن ها حق بدهیم؛ چون قیمت گرد بسیار بالاست. یادم می آید ز مان جنگ نفت کمیا ب بود. پدر خدا بیارم ز که همیشه نگران سرما خوردن و مریض شدن ما بود، از اوایل پاییز کرسی با چارچ برقی می زد. خدا را شکر آن زمان برق ارزان بود. خلاصه شب یلدا که می شد، حاصل زحمات مادر روی کرسی چیده می شد. خانواده که معمولاً شامل عموزن عمو، دختر عموها، خاله، شوهر خاله و خودمان بودیم، دور کرسی جمع می شدیم و تازه نیمه های شب صحبت بزرگ تر ها گل می انداخت و تقال بر حافظ و شاهنامه خوانی شروع می شد. مادر بزرگ پدری هم بر ایمان از دوران جوانی اش، قصه های ما را می گفت. ما هم در عالم کودکی فقط شکمان را از تنقلات بر می کردیم. بعد هم به خودمان می گفتیم ما اصلاً نفهمیدیم شب بلند بود، به نظر مان خیلی هم کوتاه است، چون زود تمام می شود.



کلیه بده نیستم

زن: نشنیدی دکتر چی گفت؟ دیگه دلیا لزوی کلیه های من جواب نمی ده، تا چند روز دیگه هر دوتاش از کار می افته، و تنها گروه خونی موافق برای اهدای کلیه رو تو داری. مرد: اما من هیچ وقت نمی تونم همچین کاری انجام بدم. زن: یعنی چی نمی تونم؟ تو که خود خواه نبودی، خود می دونی برای خرید کلیه پولی نداریم. مرد: می دونم پولی نداریم، اما من کلیه ام رو به تو نمی دم، همین... زن: منظور ت اینه که من برم بمیرم دیگه؟ مرد: چه جوری بگم، کلیه منو قبول نمی کنن. زن: دروغ نگو، خود دکنتر گفت گروه خونی شوهرت بهت می خوره. مرد: اما نگفت که سال قبل برای تامین هزینه دیالیزت یک کلیه ام و فرو ختم و الان فقط یک کلیه دارم.

سید مصطفی صابری

یاران

آلبوم اوراق زدو به جوانی خود رسید. به درختی تکیه داده و ژست گرفته بود. پشت سرش در گوشه ای از آسمان، تکه ابری سیاه دیده می شد. ناگهان ابر شروع کرد به بزرگ شدن و لحظاتی بعد باران تمام صورتش را خیس کرد... آلبوم را وزندگی اش را خیس کرد... آن روز، روز عجیبی بود. فقط در خانه پیرمرد باران باریده بود.

منابع

کتاب «حقیق ما مرده ایم»؛ داستانک های «ر سول یونان». کتاب «گلوله»؛ مجموعه داستان های مبنی مال، ترجمه «اسدا... امرایی» و وب سایت «شهروند ادبیات»