



مادر بزرگم میگفت:

فیروزه رحمان بهار شاد

سرشناسه	: رحمان سرشت، فیروزه، ۱۳۳۷ -
عنوان و نام پدیدآور	: مادر بزرگم میگفت/ فیروزه رحمان سرشت.
مشخصات نشر	: کرج، چکامه باران، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۸۲ ص: مصور (رنگی)، نقشه.
شابک	: 978-600-8026-35-8
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: مادر بزرگها
موضوع	: Grandmothers
موضوع	: یاد و دریغ
موضوع	: Nostalgia
موضوع	: ایران -- آداب و رسوم و زندگی اجتماعی
شوع	: Social life and customs -- Iran
رده بندی کنگره	: /۳۶م۲ ۱۳۹۵۶۲DSR
رده بندی دهکده	: ۰۰۴/۹۵۵
شماره ثبت کتابخانه ملی	: ۴۴۷۸۶۹۷



مادر بزرگم میگفت

مؤلف	فیروزه رحمان سرشت
چاپ	اول - پاییز ۱۳۹۵
شمارگان	۱۰۰۰ نسخه
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۸۰۲۶-۳۵-۸
قیمت	۱۵۰۰۰۰ ریال
ویرایش	دکتر حمیدرضا جدیدی
کرج، بلوار شهید مؤذن، ابتدای شهرک جهازی ها، پلاک ۳۱	
chakamebaran.com chakamebaran@yahoo.com	
۰۲۶-۳۴۴۹۵۵۸۴-۳۴۴۹۵۶۰۲	

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

مادر بزرگم میگفت: ۵

فهرست

مقدمه ۷

احب و احترام ۱۱

چهارشنبه دوری ۱۶

قاشق (لی) ۱۹

مکتب خانه و مادر بزرگ ۲۰

تهیه نان فانگی ۲۶

(مناجی) پنبه (لی و ندافی) (لماف دوری) ۳۱

نوروز و سفید کردن ظروف مسی ۳۵

هاون ها ۴۳

آشپزی مادر بزرگ ۴۷

انواع چراغ های سه فکله ای و گرد سوز ۵۱

پریموس ۵۳

۶ فیروزه رحمان سرشت

اجاق های هیزمی ۵۴

از جاروهای دستی تا جارو برقی ۵۵

اتوپرس بزرگ و فانگی ۶۶

استحمام (ممام کردن) ۶۷

فانگی ۶۸

ممام های عذیمی (آنانه و مردانه) ۶۹

ممام های تاریخی ۷۳

ممام آب گرم طبیعی ۷۵

مناطق هشتمه های آبگرم در ایران ۷۸

منابع و مآخذ ۸۲

مقدمه

مادر بزرگها و پدر بزرگها کتابهای تاریخ زنده ای هستند که ما می توانیم به راحتی به ایشان مراجعه کنیم و از تمام اندوخته هایشان که حاصل یک عمر زندگی آنان است استفاده کنیم.

اناز بسیار سخته بودند دانسته ها و تجربیات خود را به رایگان در اختیار شما بگذارند.

می دانید انسان عاقل کسی است که از تجربه دیگران استفاده کند و سعی نکند تا دوباره آنها را تجربه کند و ساعتها و روزهای دوباره دیگری برای یافتن آن تجربه ها تلف کند. حال آنکه می شود از این فرصت ها برای یافتن تجربه های جدید استفاده کرد.

از تجربه دیگران استفاده کنید و البته ممکن است بعضی از این تجربه ها، تجربه های خوبی نباشد. شما خوبهائش را به نثار بیندید و ادامه بدهید و نا خوبهائش را اصلاح کنید و بعد استفاده کنید.

ما برای آنکه بدانیم ابزار و وسایلی که در اختیار ماست، برای چه شکل بوده، مشکلش چه بوده و چرا به شکل کنونی درآمده و تا چه اندازه باعث راحتی و آرامش ما شده و این که ما باید قدر دان مخترعین و شکرگزار خداوند که خالق مخترعین و افکار آنان برای اختراع است باشیم، بهتر است که تاریخ و گذشته این ابزار و وسایل را بدانیم. ما این اطلاعات را می توانیم توسط مادر بزرگها و پدر بزرگها و انباری خانه آنها

که اکثراً مملو از وسایل قدیمی به دست آوریم.

نکته ی دیگر اینکه اتفاقاتی در دنیا می افتد و بیگانگان می خواهند بین ما و فرهنگمان فاصله بیاندازند.

مادر بزرگها و پدر بزرگها، افرادی هستند که می توانند ما را با آنچه که اصل و فرهنگ ما به حساب می آید، آشنا کرده و نقشه بیگانگی را که سمنار هستند، نقش بر آب نمایند.

داستان پرده ای که می خواست از رفتار غریبه ها تقلید کند، رفتار خود را فراموش کرد. رفتار غریبه ها هم که با طبیعت او سازگار نبود و شد آنچه که نباید می شد. مانده نه خود بود و نه مثل غریبه شد، آواره مانده بود و غریبه او را مسخره به سرد و خوش می گذراند و به ساده لوحی او می خندید.

و باز یک سوال ما که بهترین غذاها، سرد را می توانیم تهیه کنیم، وقتی مهمان خارجی، علاقه مند کباب گوشت و آذین و قرمه سبزی و..... هستند پس چرا ما عادت کنیم غذاهای حاضری (فود) بیگانگان را بخوریم که تمامی آنان باعث انواع بیماری مثل کتک و سرطان است.

مادر بزرگها بهترین مربیان آشپزی و خانه داری به سبک فرهنگ ایرانی اسلامی، برای شما دختران ایرانی هستند تا دیر نشده به سراغ

آنان بروید خانه داری و آشپزی را از آنان یاد بگیرید تا زندگی سالمی داشته باشید.

و پدر بزرگها نشانه کامل مردانگی، مرام برای شما آقا پسرها هستند، پس چرا از هنرپیشه های روانی و کشتی گیران وحشی غربی را الگوی خود قرار دهیم در حالی که آقای تختی بهترین الگوی مردانگی و محبت است. پای و حبت بزرگها بنشینید و از گفته های ایشان تا دیر نشده استفاده کنید:

مبارک سره ، تقلید غریبان، که به شرق

اگر دهد هر شرقی احترام دهد

من (نگارنده) اکنون یک مادر بزرگم. من حامی دانسته های خود را مدیون مادر بزرگهایم هستم. مادر بزرگهای من اکنون در قید حیات نیستند. اما من از کودکی تا توانستم تجربه دانسته های آنان را آموختم و در زندگی ام از آنها استفاده کردم. شاید بفریید تجربه ی آنها برای زمان خودشان بود، اما من امتحان کردم می توان تجربیات گذشته ها را به شکل جدید در آورده و استفاده کرد.

بسیاری از آداب و رسوم ما به وسیله تهاجم فرهنگی دشمنان اسلام و

ایران مورد حمله قرار گرفته و البته بعضی افراد ناخواسته از آداب و رسوم

ایرانی اسلامی خودمان دور شدند و ندانستند اگر لاله واژگون در لرستان

می‌روید، دلیلش این است که این گل طبیعتش با این خاک عجین است و نه جای و خاک دیگر و طبیعت ما با رسم و رسوم وطنی سازگار است نه با طبیعت دیگر فرهنگها.

مطالب این کتاب را بخوانید و درباره‌ی آن با پدربزرگ و مادر بزرگ صحبت کنید، از آنان بخواهید در مورد موضوعات ذکر شده بیشتر برای شما توضیح دهند و خودتان هم تحقیق کنید حتماً به این نتیجه می‌رسید، که تلاش بسیاری از این مراسم بازهم برگزار می‌شد.

بخوانید و در مورد آداب و رسوم‌های قدیم که به دلیل تهاجم فرهنگی تغییر کرده‌اند و شاید سن و سال ما در حدی باشد که این مراسم را از نزدیک ندیده باشید، فکر کنید بسیاری از استرس‌ها و ناراحتی‌های اعصاب و در مواردی نقض عضوها و حتی مرگ و میرها بر اثر رسوم جدیدی است که مردم گرفتار آن شده‌اند.