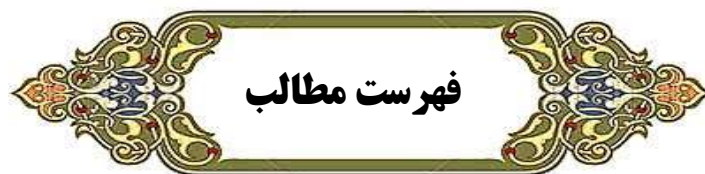


به نام خدا

مجله شماره (۱۷) آبان ماه ۱۴۰۴

انتشارات مانا ایده



صفحه

عنوان

۳	داستان و شعر
۲۵	کاردستی
۳۲	آشپزی و شیرینی‌پزی
۳۷	نکات خانه‌داری
۴۱	تازه‌های خبر

زهرای هموله

شهیلا خانم، همسایه‌ی بالایی دیگر جانش به لبش رسیده. آقاجانش راس ساعت چهار صبح بیدار می‌شود و بلندبلند خدا را صدا می‌زند.

شهیلاخانم از اتاق بغلی هوار می‌کشد تا آقاجان ناله‌هایش را تمام کند. آقاجان هم دیروز لجبازی‌اش گل کرده بود و می‌گفت دلم نمی‌خواهد.

لابد دلش نمی‌خواست. اصلن به شهلا ربطی ندارد. مگر او را صدا می‌زند که اینقدر در زندگی آقاجان دخالت می‌کند. اما شهلا با وجود جان به لب شدنش، طبق روال هر شب از آقاجان می‌پرسد برای ناهار فردا چه چیزی هوس کرده؟ یا می‌پرسد دلش بستنی و پفک نمی‌خواهد که حین تماشای تلویزیون بخورد؟ قبل از خواب هم برایش نان و پنیر و سبزی می‌برد تا نصف شب آقاجان دلش ضعف نرود و جان داشته باشد راس ساعت چهار با ناله‌هایش از خواب بیدارش کند.

دیروز که آقاجان روی دنده‌ی لج بود شهلا تهدیدش کرد می‌بردش خانه‌ی سالمندان. گفت اگر ساکت نشود خفه‌اش می‌کند. می‌گفت پیرمرد نود و پنج ساله مثل بچه‌ی پنج ساله اذیتش می‌کند.

امروز از صبح شهلا از آشپزخانه بیرون نرفت. آقاجان هم هرزگاهی از توی هال صدایش می‌زد تا مطمئن شود تنه‌ایش نگذاشته.

تقوتق ملاقه‌ی شهلا خانم یک لحظه قطع نشد. بوی آش رشته می‌آمد و گمان کردم برای همین است که شهلا از صبح ساختمان را روی سرش گذاشته. ولی وقتی مامان با کاسه‌ی آش به اتاقم آمد دوباره کنجکاو‌ی‌ام گل کرد. از این جهت که چرا شهلا روز جمعه‌اش را به بطالت نمی‌گذراند؟

اصلن جمعه برای همین است. لنگ روی لنگ بیاندازی و به قدر آنکه زخم بستر نگیری، بخوابی تا جانت درآید. حوالی غروب‌ست.

چند بار صدای زنگ آیفون می‌آید و بعد صدای شهلا که با همان لحن هیجانی و کشیده‌اش خیلی بی‌مقدمه می‌گوید: "تولدت مبارک آقا."

صدای دست زدن چند نفر می‌آید و شهلا پیایی تولد آقاجان را تبریک می‌گوید.

سیمین مهربابی

تو چه داشتی

دعوتم کردی به خانه‌ات. خانه‌ای گرم و صمیمی باز و روشن و وسیع مثل سطح صاف کره ماه.

به شوق دیدارت ریتم پیاده‌روی روزانه را تند کردم انگشتم را روی زنگ گذاشتم و در باز شد از پله‌ها بالا آمدم تو را دیدم خوشرو و خنده‌زنان بر شانهم بوسه ستاره کاشتی و من بر گونه‌ات بوسه زدم.

نشستم و تو در روبرویم نشستی و گذر زمان را نفهمیدم وقت رفتن شد اما تو با التماسی غریب گفتی نرو بیشتر بمان تا با هم بیشتر بخندیم و حرف بزنیم و من انگار موجی از دریای محبت تو بر سرم ریخت و تازه شدم. وقتی خانه‌ات بودم تمام غم‌هایم برطرف شد و پاهایم جان گرفت و قلبم آهسته‌تر از همیشه می‌تپید ذهن پر تشویش و همیشه نگرانم آرام شد و دست‌هایم قوت گرفت.

مگر خانه‌ات چه داشت که مرا درمان کرد و حالا بعد از گذشت چند روز آن سبکی پُرگونه با من است و نمی‌خواهم سرخوشی که از وجود عزیزت نوشیدم از دست بدهم.

یادم باشد از تو فرشته مهربان بپرسم تو در خانه‌ات از کهکشانها چه آورده بودی که مرا درمان کردی. هر چه داشتی زمینی نبود.

فرنود

فردای عشق!

س: می‌خواهید قدم در راه عشق بگذارید؟

ج: کاری است بس پرخطر. به خاطر داشته باشید که در این وادی، نباید حتی برای چشم‌برهم زدن به وفاداری و وصال معشوق بیاندیشید. اصل را بر این بگذارید که هجران سهم نهایی شماست. کسی اینچنین به شما نخواهد گفت اما بگذارید من بی‌پرده بگویم که در عاشقی، گرفتار اندوهی پایدار و تمام‌ناشدنی خواهید بود و تا واپسین دم حیات، گریزی هم از آن نخواهید داشت...

و این، تنها یکی از هزاران درد عشق است... حال، آیا حاضرید در این دریای سرخ‌گون، غوطه‌ور شوید؟

آقاجان دلش قنچ می‌رود و با تعجب می‌پرسد: "شهلا جان تولد منه بابا؟"

شهلا می‌گوید: "بله آقا، واسه تولدت گفتم بچه‌ها ت بیان. بین واست کیک هم خریدم."

شهلا روز تولد آقاجان هم دست از کارهایش برنمی‌دارد. با آقاجان تمرین می‌کند که آلازیمر نگیرد. از آقاجانش می‌خواهد خودش تاریخ دقیق تولدش را بگوید. آقا جان می‌گوید هزار و سیصد و پنج. ولی شهلا راضی نمی‌شود. تاریخ دقیق می‌خواهد؛ روز و ماه.

آقاجان با شک می‌گوید: "به گمونم یازدهم مهر." شهلا و سایر مهمان‌ها تشویقش می‌کنند و از آقاجان می‌خواهند که شمع را فوت کند. آقاجان می‌پرسد: "شهلا خانم مهر شد؟"

شهلا لابد در این حین که تاکید می‌کند آقاجان زیاد کیک نخورد تا برای شام سیر نشود، سرش را به نشانه‌ی تایید برای آقاجان تکان می‌دهد.

همهمه می‌شود و همه مشغول خوردن کیک تولد آقاجان می‌شوند و آقاجان آرام تکرار می‌کند: "دوباره پاییز شد؟" شهلا توی آشپزخانه‌ست و من از پایین برای آقاجان شهلا سری تکان می‌دهم و می‌گویم:

بله آقاجان دوباره پاییز شد و شاید پاییز بعد عمرت به یک قرن برسد. یا شاید پاییز بعد شهلا خانم برود خانه‌ی شوهر و با شوهرش برایت کیک بخرد و دوباره من از صبح یازدهم پاییز کنجکاو شوم که چرا امروز شهلا اینقدر زود به خانه‌ات آمده.

کسی چه می‌داند آقاجان؟ اصلن پاییز بعد را چه کسی خواهد دید؟ من، شما، شهلاخانم یا هیچ کدامان؟

سارا

جمال موهای سرش را در این راه سفید کرده اما چیزی عایدش نشده است جز همین خانه فکسنی با دیوارهای نم کشیده و سقف بادکرده. تنها دلخوشی اش این بعد از ظهرهای آرام است که از روی تراس رفت و آمد مردمی را در تماشا کند که خیال می‌کنند فقط زندگی خودشان سخت است.

خانه ی او کنار خیابان است برای همین وقتی پنجره را باز می‌کند به جای صدای پرنده ها صدای بوق ماشین همراه

دود ماشین ها وارد خانه می‌شود، او هیچوقت در زندگی ماشین نداشته! وقتی جوان تر بود دوست داشت با دوچرخه اش همه جا برود ولی حالا که پیر شده هر روز صبح عصایش را برمی‌دارد، با قدم های آهسته و محتاط می‌زند به دل خیابان؛ تا پارک سر خیابان می‌رود، مدتی آنجا می‌ماند و به صدای گنجشگ ها گوش می‌کند که با جهش های تند از شاخه ای به شاخه ای می‌پرند، از آسمان آبی لذت می‌برد و با پیرمرد ها گپی می‌زند و بعد بربری تازه ای می‌خرد و برمی‌گردد به خانه غبار آلودش در اتاق نم کشیده اش می‌نشیند و به جوانی اش فکر می‌کند که چطور گذشت و چه ها کشید تا گذشت اما آخرش خوب تمام نشد!

بادی وزید و بوی پاییز را آورد، جمال چشم هایش را بست و خاطرات او را با خود به پنجاه سال پیش بردند وقتی جوانی شهرستانی بود با چمدانی در دست که در کوچه پس کوچه های تهران به دنبال خانه ی آقای فراهانی می‌گشت، جایی که زندگی اش را عوض کرد...

ستار

باید بدانیم که غصه به خوره می‌ماند
دل، جز راست نمی‌گوید
مغر، راست و دروغش معلوم نیست
چه خوب ست عشق آدمی به هنر تعلق گیرد!
کسی پیدا می‌شود که توانسته باشد زندگی را زندگی کند؟!

قدرت خاطرات از قدرت آدم‌ها بیشتر است
بی‌هنگام می‌آیند وسط دل مشغولی‌ها و ذهن مشغولی‌های ما...

جهان برون همان جهانی ست که از نگاه ما در ما زیست میکند و دلی که از این دو جهان در هراس ست!
نفرت، انرژی‌هایمان را مسدود میکند

عمر ما را اعتباری نیست
عشق باشیم تا عشق بیافرینیم
هر انسانی، خدای کوچکی ست بر سیاره ی خاک
گاهی در تاریکی های اندوه وجودمان حضوری می‌درخشد
یک هنرمند، هست و نیست را در هنرش به تصویر می‌کشد اما یک فیلسوف جویای پاره های از حقیقت ست که در آن سوی واقعیات و تجلیات نامرئی اند

ع. ناصح

گاهی گل نه از بی توجهی، بلکه از زیادی آب و رسیدگی می‌میرد!

در زندگی ما هم همین‌طور است؛ کسانی هستند که سال‌ها برای‌شان خوبی می‌کنی، سود می‌رسانی، اما در پایان همان‌ها می‌شوند خاری در پا و اشکی در چشم.

بیش از حد شیرین بودن، اغلب به نفرت می‌انجامد. اگر همیشه بی‌وقفه محبت کنی، روزی می‌رسد که دیگران از تو سیر می‌شوند؛ چون کسی که ارزش مهر را نداند، همان کسی است که قلبت را خواهد شکست

امیر عبدی زاده

از هر واقعه‌ی تاریخی روایت‌های مختلفی وجود دارد، ما نباید فقط به گفته‌های یک مورخ اکتفا کنیم، ممکنه یک مورخ زیر تیغ شمشیر یک حاکم قرار داشته و مجبور شده هرچی که اون حاکم دستور داده رو در تاریخ بنویسه، یا ممکنه یک مورخ از قوم یا قبیله‌ای کینه به دل داشته و کاملاً خصومت ورزانه تاریخ اون سرزمین رو نوشته باشه به این نکات مهم دقت کنیم هر مطلبی رو که برامون تعریف کردن سربسته قبول نکنیم،

ما باید نوشته‌های مورخین مختلف رو بخونیم و باهم مقایسه کنیم، ببینیم چه وجه اشتراکی بین نوشته‌های مورخین وجود دارد و در آخر اون روایت تاریخی که بیشتر بهش تاکید شده و همچنین مورخین عهد معاصر هم بیشتر بهش تاکید کردن رو به صورت نسبی و نه صد در صد قبول کنیم.

شیلا حیدری

همین حالا یکی از افکار مسخره‌ام مثل وصله‌ی ناچسب چسبیده به ذهنم و ول کن نیست.

چند روز پیش بی‌خبر مثل مهمان ناخوانده سر رسید، و از آن وقت مدام در گوشم زنگ می‌زند؛ نه مثل زنگ مدرسه که نجات دهد، بلکه مثل زنگ تلفن تبلیغاتی وقت چرت بعدازظهر!

باید هر طور شده از دستش خلاص شوم.

صدها خاطره از این دست دارم؛ همه‌شان مثل گوسفندهای توی طویله در صف ایستاده‌اند، اما هر بار یکی‌شان شاخ می‌زند و جلو می‌آید، می‌نشیند وسط مغزم و شروع می‌کند به نشخوار.

نمی‌دانم چرا به این نتیجه رسیده‌ام که فقط نوشتن است که می‌تواند این جانوران را رام کند.

نوشتن برایم شبیه حشره‌کش شده: روی کاغذ که می‌ریزم، خاطره بال‌بال می‌زند، بعد یک گوشه می‌افتد و خلاص!

البته چه ایرادی دارد؟

مگر همه‌ی نویسندگان همین کار را نمی‌کنند.

حتی خود شما، مگر نه؟

این‌هم خودش کاری‌ست، برای نجات از هردمیل بافی!

می‌گویند کار، انسان را پاک می‌کند. خب، چه بهتر!

پس لابد من هم با همین نوشتن‌های بی‌سروته، شانس آورده‌ام و تطهیر شدم...

محمدحسین افشار

زنی که کلانتر بود

شبیه نسیم دم صبح بود. از شرق می‌آمد. با خودش قل‌قلِ سماور و هیجان چاشت و روشنی می‌آورد.

اصلاً خودش نسیم بود، شرق بود، روشنی بود، بیداری بود، مسؤولیت‌پذیری بود، زن بود، مادر بود!

مادرم زنی بود کلانتر، سَفَره‌های همیشه‌شلوغ را کنار اُبهت و نجات پدر می‌گستراند و تا پدر "بسم‌الله..." نگفته بود دست به نان نمی‌برد و ما قَدْ و نیم‌قدها هم ادب و آداب را یکی‌یکی یاد می‌گرفتیم ازش...

عاشق پدر بود؛ دخترعمو پسرعمو بودند با ده سال فاصله‌ی سنی...

روزی که از این‌ور و آن‌ور شنیده بود: "کتابای شعرِ پُست چاپ شده... در فراقِ معشوقش غزلای عاشقونه می‌نویسه..." بهم گفت (فقط یکبار گفت و تکرار نکرد):

"أَيَّ أَقَانٍ كَلَّمْتُ دِي الْجِيلِ قَمَّ آرَّ كِدْمَزْدِم تَا آلَن!"

جمله‌اش کنایی بود و از لحاظ علم معانی "اغراض ثانویه" داشت: یعنی عشق یه چیز "امری عاطفیه" کاش گرفتارش نمی‌شدی اما حالا که شدی پاش واستا!

پیرهن دامن بلند می‌پوشید. چادر هم به کمر می‌پست...

اول صبح حیاط و کوچه را آب و جارو می‌کرد... غذا را توی

قابلمه‌های بزرگ بار می‌گذاشت چون می‌دانست بجز اهل

پرتعداد خانه، پدرم نیز معمولاً به همراه چند مهمان
برمی‌گردد سرزده...!

نان که می‌پخت دوست داشتم سحرگاه از خواب برخیزم و
کمکش کنم تا خمیر را با هم ورز بدهیم...؛

آه مادر! مرا ببخش اگر که مُشت و مال‌هایم بچگانه بود...!

تَر و فِرز بود... شیطنت که می‌کردم با ملاقه یا جارو دنبالم
می‌گذاشت اما هیچگاه به من نمی‌رسید و من _کودکانه_

فکر می‌کردم که چقدر سرعتم زیاد است... تا اینکه یک بار
متوجه شدم سرعتِ او از من بیشتر است... رسید و اوایلا...

شکایت به حضرت پدر بردم... پدر با خونسردی گفت:

"کاش منم نهم دَ دیری اَلیدی بیراز من کُتک ووریدی"

...و من مانده بودم که گریه کنم یا بخندم؟!

...سی سالَم شده بود و گاهی بخاطر مشغله‌های کاری و

مسئولیتِ سنگینی که در آن سال‌ها داشتم دیروقت

برمی‌گشتم به خانه... می‌گفت: "اوشاق هر نقد دَ کی بُهک

اَلسن ننه‌ده سین چن اوشاق‌در... گِج اَلَمیش اود اَلن

گَرَب..."

هیچگاه و هیچگاه و هیچگاه روسری از سرش نیفتاد که

نیفتاد که نیفتاد مگر در #آی‌سی‌یو...؛

و من در پیچ و تابِ گیسوانِ یک‌دست سفیدش خدای

باحیای دوستدارِ حیا را دیدم...؛

... سال‌ها گذشت و رسیدیم به آن روز... آن روز که ابدیت

بود... ابری بود... غروب بود... بیمارستان بود...؛

پزشکِ کشیک اجازه داد تا دقایقی ببینمش... لباس‌های

مخصوصِ آی‌سی‌یو را پوشیدم و واردِ بخش شدم، آرام و

بااحترام و تمام‌قد ایستادم کنارِ تختش... بیهوش بود و به

شدت تکیده... به خودم گفتم تا می‌توانی نگاهش کن

نگاهش کن نگاهش کن... شده بود یک تکه نور... نمی‌دانم

چطور متوجهِ حضورم شد... #مادر است دیگر...!

چشم‌هایش را به زحمت باز کرد...؛

گفتم: آخسامن خیر ننه!

گفت: "عاقبتن خیر"

چند کلمه‌ی دیگر هم گفت که مفهوم نبود اما از حروفِ

"شین و لام" متوجه شدم که "تهلیل" است؛

به گریه افتادم... مادر هم در گوشه‌ی چشم‌هایش اشک

ظاهر شد اما جاری نشد؛

آخر پیرزن خیلی خیلی خیلی بی‌رمق شده بود؛

دستم را گذاشتم روی سرش... آرام آرام آرام با خیالِ راحت

رفت به خواب... خوابِ خوابِ خواب... دست‌هایش را

بوسیدم و کفِ پاهایش را به تبرک از خاک بهشت روی

چشم‌هایم گذاشتم و به گوشش "تهلیل و تهلیل و تهلیل"

خواندم!

...پس‌فردا پیرزن را کنارِ مادرش و نزدیکِ شوهرش

سپردیم به آغوشِ خاک و خدا و برگشتیم در حالی که

بارانِ صورتمان را _مادرانه_ نوازش می‌کرد...!

...و من فکر می‌کردم به این که مادرم که زنی بود کلانتر

هنوز در خواب است چرا؟!

نسیم

بوی طهران یا عطرِ غربت!

منتظر بودم شماره را بخوانند. صدایی با تُنِ نازک و تیزش

نگاهم را برگرداند. دیدم دختری با موهای بلند و یک‌دست

مشکی پرکلاغی، دارد مُشت می‌کوبد به سینه‌ی مردی که

روبرویش ایستاده و بی‌تفاوت زل زده به تابلوی اعلانات.

دختر کوتاه قد بود و ریز اندام، پسر درشت و قد بلند.

باید می‌رفتم. نمی‌دانستم کجا قرار است حالم بهتر شود.

شاید هیچ‌وقت بهتر نمی‌شدم، ولی رفتن تنها گزینه‌ام بود.

چندوقتی می‌شد شب‌ها درست نمی‌خوابیدم و روزها

بی‌قراری امانم را می‌برید. دست به هر کاری می‌زدم چیزی

زیرش می‌زاید و قوز می‌زد بالای قوز. خسته بودم، دو برابر

سنم. بوی کوچه و خیابان‌ها سرم را گیج می‌انداخت. تهران

بوی آشنا زیاد داشت. همه‌جای ایران بویش آشنا بود. بدم

می‌آمد توی هوای مانوسی نفس بکشم و تنهایی خفهام

کند. غربت، غربت است. لااقل می‌دانی هیچ‌چیزش شبیه

گذشته نیست و بیخیال می‌روی به آینده‌ای که

هیچ‌چیزش معلوم نیست.

دختر بی‌رمق شد از بس با دست‌های کوچکش پسر را زد و

او مثل سربازهای ارتشی ایستاد و خم به ابرویش نیاورد.

آخرش با چهره‌ای آویزان و پاچیده نشست روی صندلی و

پسر با چمدانش رفت که رفت. رفتنش مهم نبود، اما

بی‌تفاوتی‌اش به آن همه زاری عجیب بود. حتا خداحافظی

نکرد و همان‌طور صاف، قدم‌های بلندی برداشت و دور شد.

نسیم

کجا با این عجله، بودی حالا
لایی کشید، اُفتادم توی ماشین، ده سالگی، جاده چالوس.
مامان و خواهرم غرق خواب، من ولی بیدار با بابا. بلخره
یکی باید دم راننده را گرم کند، وگرنه ممکن است برویم
ته دره. تازه سالمم برسیم چه فایده، حیف نیست پیچ و
تاب جاده، طلوع و غروبش، شلوغ و خلوتش، سرسبزی و
خشکی‌اش را نبینیم؟ من همیشه بیدار بودم با بابا. آن روز
خم جاده را شکستیم و صافش کردیم. بابا دست‌فرمانش
یک است. ماشینی با چهار سرنشین ژینگول از ما سبقت
گرفت. پسرهای ریغوش نیشخندی زدند. چه غلط‌های
اضافی. فکرهای توی کله‌ی من و بابا خیلی وقت‌ها شبیه
است. یک نگاه به بابا، گفت کمر بندت را ببند، گفتم لازم
نیست، برو که رفتیم. از هیجان لایی‌بازی تو پیچ‌های تند
چالوس می‌گذریم و می‌رسیم به آن‌جا که ژینگول‌ها به
نشانه‌ی تسلیم با بابا رفیق شدند و شماره‌بازی کردند.

لایی کشید، اُفتادم توی مدرسه، پانزده سالگی، روزی که بابا
زنگ تفریح آمد و چشم دخترها را گرفت. بابا جوان بود و
خوشتیپ. همه فکر می‌کردند دوست‌پسرم را جای پدرم جا
زده‌ام و آورده‌ام گند فرارهایم را جمع کنم. او ولی بابا بود.
ناظم‌ها و معلم‌ها وقتی بابا می‌آمد علاوه بر تیغیدنش کلی
می‌لاسیدند تا مخش را بزنند. بابا دست‌ودل‌باز بود، زیادی.
خیک مدرسه را پر کرده بود. مخش ولی زده نشد.
دوست‌های کودنم شماره‌ی بابا را کش رفته بودند و
می‌خواستند هووی مامانم شوند، ولی بابا راه نداده بود.

لایی کشید، اُفتادم توی اتاقم، شانزده سالگی. بابا با قیافه‌ای
درهم آمد و گفت آماده شوم تا برویم معجونی بز نیم بر
بدن. من هم که شکمو، بی‌خبر از همه‌جا، راهی شدم.
معجون را خوردیم و بابا شروع کرد به تعریف از من،
همان‌جا فهمیدم خراب‌کاری کرده‌ام و می‌خواهد دوستانه
راه و چاه درست را نشانم دهد. فهمیده بود با هفت
هشت‌تایی پسر دوست شده‌ام و همه‌اشان را اوسکل خودم
کرده‌ام. گفت اصلاً در شان دخترش نمی‌بیند که اینجوری
پسربازی کند. گفت دوست یکی، خدا یکی. راست
می‌گفت، از آن‌جا توبه کردم و یکی‌یکی دوست شدم با
خلق‌الله.

من کسی را نداشتم که برایم گریه کند. شاید می‌ماندم اگر
یکی از دوستانم، یکی از غریبه‌ترین‌ها، آن‌جوری برای
نرفتنم بال‌بال می‌زد. نمی‌دانم، شایدم بی‌تفاوت بودم.
به‌هرحال کسی نبود که حتا بدرقه‌ام کند و آبی بریزد
پشتم، بلکم روزی برگردم و همان‌جا، توی همان بوهای
ملموس بمیرم. خوب که کسی نبود. آدم توی غربت
گوربه‌گور شود بهتر است. خاک اجدادی که برای بلعیدنم
پول بخواهد صنار نمی‌ارزد.

پروازم اعلام شده بود. چمدانم را برداشتم و نگاهی به عقب
انداختم. دختر با همان حال نزارش خیره شده بود به
چیزی توی دستش. رفتم از کنارش بگذرم و بگویم ناراحت
نباشد، همه یک‌روزی می‌روند، کجایش مهم نیست،
رفتنش اصل کار است. می‌روند، همه. شاید خودش هم
روزی برود. از کنارش که رد شدم، دیدم توی دستش تیغ
است. چند لحظه به بهانه‌ی گشتن کیفم همان‌جا ایستادم.
تیغ را برد سمت گردنش که شاه‌رگش را بزند. بی‌اراده خیز
برداشتم و دستش را گرفتم و تیغ را انداختم آن‌طرف. مثل
احمق‌ها نگاهم کرد و از حال رفت.

جا ماندم از پرواز. دختر را بردند بیمارستان. تمام آن‌شب
توی همان بوهای آشنای طهران قدم زدم و نفس کشیدم.
دیدم نمی‌شود، ماندن کار من نیست. اگر بمانم خفه‌گی
می‌گشدم. باید می‌رفتم.

امروز هوای اینجا کمی ابری‌ست. حالم خوب است.
خوشحالم که حالا هیچ‌چیزی یادآور چیزی نیست.
همه‌چیز عادی‌ست. دردی ندارم. آرامم. شب‌ها راحت
می‌خوابم. گاهی به دخترک فکر می‌کنم که حالا زنده است
یا مرده. چقدر به من فحش داده که نگذاشتم کارش را
بکند. البته که بیخود کرده است، من به‌خاطر او هم مالی و
هم زمانی، ضرر کرده‌ام. می‌خواست برود توی خرابه‌ای
جایی که کسی نبیند، راحت خودکشی کند. جلوی چشم
بقیه، یعنی خاریدن برای زندگی، یعنی تو را به‌خدا نجاتم
دهید. ادا و اصول اضافی. فکر نازنینم را بیخودی درگیرش
کردم. بروم به کارهایم برسم، امروز باید خوب شروع شود،
مثل همه‌ی روزهایی که اینجا بودم.

نونا رنجبر

گاهی میان کم حوصلگی‌های پاییز، میان دلتنگی‌ها، میان ازدحام و غریو سقوط برگ‌ها، خودت را تنها می‌بینی. تنها و درگیر تکرار تکراری‌ترین‌ها. آن هنگام به همان تکرار دوست داشتنی فکر کن. همان که از انجام دادنش ستاره سوسو می‌زند و گل در کویر می‌شکفتد و عشق در دیگ غذا می‌جوشد. آری بین رشته‌هایی که آدمی را به زندگی می‌پیوندد. رشته‌ای نیز هست از جنس تکراری (انجامش میدهم برای تو).

آنوسا رازانی

در زندگی گاهی لازم است، تسلیم سرنوشت شویم و آنقدر برای اتفاقی که افتاده است غصه نخوریم. اگر تلاشمان را کردیم و شکست خوردیم به جای سرزنش خود به فکر شروعی جدید باشیم.

مانند نارنگی که اگرچه به تابستان نرسید، تا رنگ سرخ عاشقی تن کند اما ناامید نشد و با عطر تنش و نازنجی لبانش در پاییز دلبری می‌کند.

مرضیه سرگزی (آوا)

با نسیم خنک پاییز، بوی مداد و دفتر نو در هوا می‌پیچد. زنگ مدرسه، نویدبخش آغاز راهی تازه است؛ راهی پر از آموختن، پر از دوستی و لبخند. اول مهر، یعنی دوباره شکفتن سپیده در نگاه کودکان، یعنی رؤیاهای رنگی که در دل کلاس‌ها جوانه می‌زنند. هر برگ پاییز که از شاخه می‌افتد، گویی برگی از دفتر زندگی‌ست که با دانش نوشته می‌شود. آری، مهر آمده است... با مهر معلم، با شور شاگرد، و با هزار قصه نانوشته که باید در فصل درس و دوستی رقم بخورد.

یلدا مجد

نمیدونم تو کدوم پیچ تاریک زندگی گیر کرده ام... حوصله هیچی رو ندارم، نه کار، نه قرار، نه حتی حرف زدن! همه چی رو پرت کردم توی کشوی «فرداها»ی مبهم... اما فرداها هم میان و میرن و من همینجام؛ تو همون نقطه‌ای که زمان یخ زده...

لایی کشید، افتادم توی حیاطِ مامان بزرگ، پنج‌سالگی. بوی رُب دیوانه‌ام می‌کرد. هنوز گوجه‌ها دوتا قُل نخورده، کاسه به‌دست می‌رفتم دامنِ مامان بزرگ را می‌کشیدم تا برابم بریزد و داغ‌داغ بخورم. مامان همیشه دعوایم می‌کرد و می‌گفت دل‌درد می‌گیرم و رُب خالی مگر خوردن دارد. دارد. من هنوز هم دیوانه‌ی رُب و چیزهای ربی‌ام. مثل حالا که اُملت را با رُب فراوان و لیمو و فلفل لمباندند و دلم برای غذاهای مامان تنگ شده.

لایی کشید. امروز، برگشتنی از سرکار، پژوی مشکی رنگ، لایی تیزی کشید و مرا با خودش این‌ور و آن‌ور برد. پلیس نامحسوس ولی دنبالش کرد و جریمه را گذاشت لایی لایی‌هایش تا دفعه‌ی آخرش باشد؛ نه برای حفظِ جانِ مردم، فقط می‌خواست خاطرِ من بیش از این خاطره‌بازی نکند.

محمدعارف بیرانوند (معا)

دیروز صبح برای یه‌سری آزمایشِ دوره ای رفتم یکی از آزمایشگاه‌های معروفِ قم؛ دم پذیرشِ آزمایشگاه یه میز گذاشته بودن که مراجعه کننده هارو جدا می‌کرد، یکیش برا ما بود که معمولی‌ها بودیم، یکیش برا ازدواجی‌ها بود. همونا که دختر و پسر بعد از تاییدِ خانواده‌ها میان برای آزمایش دادنِ ببینم میخورن به هم یا نه. خیلی صحنه‌ی خوبی بود، هم خنده دار بود هم عاشقانه. کاربرِ پذیرش میپرسید از بعضی هاشون سنشون رو، میگفتن متولد ۸۶ و ۸۸ و اینا^[۱]، یه لحظه گفتم خدایا چقدر این دنیات داره زود میگذره. بابا یواشتر. اینا که همین دیروز به دنیا اومدن، کی اونقدر بزرگ شدن که حالا دارن عروس دوماد میشن؟ بعد مثلاً دومادا که میرفتن خون بدن بعد از اینکه ازشون خون می‌گرفتن و پنبه میذاشتم رو دستاشون که خون بند بیاد، همونجوری میومدن بیرون یه سیسی می‌گرفتن جلو زناشون، که انگار تیر خورده بودن. بعد این دختر بچه‌ها هم از دور دست رو سینه میذاشتن الهی قربونت بشم میگفتن بهشون آروم؟) حقیقا حس وحالشون خیلی خاص و دوس داشتنی بود. الهی همه‌ی کشور و مردمش حالشون همینجوری باشه.

آرزو سیادری (آذین)

یک روز می‌آیی که من
دیگر دچارت نیستم
از صبر ویرانم ولی
چشم انتظارت نیستم

آرزو سیادری (آذین)

مدرسه که می‌رفتیم
هر بار که دفتر مشقمون رو
جا می‌داشتیم معلمون می‌گفت:
"مواظب باش خودتو جا نذاری
و ما می‌خندیدیم و فکر می‌کردیم
نمیشه خودمونو جا بذاریم!"
بزرگ که شدیم بارها و بارها
یه قسمت از خودمون رو جا گذاشتیم؛
توی یه کافه،
توی یه خیابون،
توی یه خاطره ...!

محمد دانیال خیاطی (م. قاصدک)

برای مادرم
اگر ستاره‌ها سر بخورند و
آسمان فرو ریزد روی سرم
زیر آن همه ابر چقدر باید ببارم؟
اما من در آغوش تو
دنبال خانه‌ای خواهم گشت
حیاطی که عشق در حوضش شنا کند
و صندلی‌ای رو به بهار داشته باشد
اگر زمین دهن باز کند و
هیچ خیابانی برای عابران
بوسه‌ای در آستین نداشته باشد
اگر هیچ درختی انگشت سبزش را
روی قلب‌ها نگذارد
من در چشم‌های تو
دنبال مسیری خواهم گشت
که به بهشت منتهی شود

مشکلم با دنیا چیه؟ نمیدونم...

شاید دنیا مشکلی با من داره!
چقدر تا بهتر شدن فاصله دارم؟ نمیدونم...
فقط میدونم باید از این تونل بی پایان رد شم،
اما چراغ قوه هم ندارم...

یلدا مجد

هر شب
به این برگ‌های زرد آب می‌دهم
با همان قدح ترک‌خورده‌ای
که روزی
مادرم زیر باران
از چشمه پر می‌کرد...
گیاه می‌داند:
این چند قطره
برای زنده ماندن کافی نیست
ولی باز هم
هر صبح
یک سانتیمتر به سمت نور می‌رود
آن هم از همان پنجره‌ای
که پرده‌اش را سال‌هاست
به بهانه ُ گرما
بسته‌اند... حتی اگر
این گیاه هم
فردا خشک شود
ترک‌های قدح
باز هم
راه آب‌های آینده را نشان می‌دهند...

آرزو سیادری (آذین)

هر برگ زردی را که خشکید باد خواهد برد
عمری سکوت را یک نفَس فریاد خواهد برد..
این زندگی نازِ کسی را بر نمی‌تابد؛
هر کس که از چشمان او افتاد، خواهد برد..
بگذار که من هم بی خیال زندگی باشم؛
روزی مرا این زندگی از یاد خواهد برد..
آن قدرها از جانِ خود سیرم که هر لحظه
مَرگ هم اگر آید مَرا دلشاد خواهد برد

محمود سلمانی

در دلم ماند

آرزوی داشتنت!

می روی برو به سلامت برو

من به خدا سپردمت!

محمود سلمانی

حرف "تو" که می شود

در جمع عام و خاص!

من

چقدر کودکانه

خود را به آن راه می زنم ...

محمود سلمانی

گفتم رخ بنما

گفتش نه

گفتم لب بگشا

گفتش نه

چه کنم ؟

بر هیچ صراطی مستقیم نیست

می ترسد از این عشق بی سرانجام

از این تقدیر نافرجام

پانته آ فوشریان

برای تمام فصول

به غیر از پائیز

دوستت دارم

می ترسم

با اولین باران

عاشقت شوم

و تو

روی آخرین نیمکت شهر

بدون خدا حافظی

ترکم کنی!!

پانته آ فوشریان

دل را نمی زند

شیرینی شهر یور

قرار دارد

با کافه پائیز

به صرف تلخ ترین

انتظار آزادی...

ساراجان بزرگی (فلور)

بابِ فصل ها

به روی ماهِ خیال

بازست

از دریچه ی مهر

سری بزن

به شعرهایم

ببین

چشمِ کدام واژه

به در مانده

اگر کاسه ای

زیر نیم کاسه ی

فصل ها نیست

معیار دوست داشتن را

از ترازوی پاییز

به حرف

بیاور

جنس این شعر

سه قلم

کم دارد

عشق

باران

بوسه

ساراجان بزرگی (فلور)

حال و هوای چشمانت

خلاصه ای از دریاست

بی رحم

طوفانی

به وقت پاییز

حامد محمدی

آیینی ای محاصره ام در، غبارها
ک ماند و بخت آس دلش در قمارها
بدست عشق سرزمین دلم فتح میشود
روزی، بی اعتبار میشود این، بی تبارها
اونیش میزند. و شمانیز، نیش میزند
حکایتیست خودش قصه انسان و مارها
باداد، بهتر است. که بیدادگر شوند
شاید به آسمان برسند این هوارها
کبوترم غرق به گندم پرازروزی
ناراضی از رضا ولیز خوران از منارها
نقاش هم درد بیکسی اش را نمیکشد
شاعر شدم ریشه کن از ساختارها
تار و روشن است به تاریکیم برس
تاخیری اثر کند همه انتظارها
صف بسته اند بنوبت قرار میگیرند
من از قرار، قرار گرفته ام طرف بیقرارها

زری نگار

مرگ رنگین
خبر آوردند
انگورها لعل شده اند،
انارها خونین،
دشتها زرد پوش.
نارنگیها
در رنگ رسیده ی نارنجی،
شاخها
مضطرب عریانی خویش.
آفتابگردانها
سرفروشته،
دلشان تهی.
برگها
یکی یکی
از شاخه های خسته می ریزند،
مثل واژه هایی فراموش شده
بر صفحه ی خاک.
باران

از پنجره ها می چکد،
صدای گریه ی آرامی
در دل کوچه های خیس.
باد
رو سری زرد زمین را
به بازی گرفته،
و بوی نم
خاطره ها را ورق می زند.
پاییز
بی صدا به سرزمینم آمد،
و من آمدم
تا برایت بسرایم،
از رنگ،
از باران،
از برگ زرد مریض
در این غروب طولانی،
پاییز
در هر گوشه
نامه مرگ را آهسته می نویسد.

بهمن نیاز خانی

در میان این همه صدا،
در میان این همه نام،
تنها نام توست
که در دل شب،
چون ستاره ای بر آسمانم می درخشد.
با تو،
تمام راهها کوتاه است،
تمام درها باز است،
تمام فصلها، بهار.
وقتی کنارم نیستی،
هر خیابان،
بی سرانجام ترین جاده ی جهان می شود.
وقتی صدایت را نمی شنوم،
تمام پرنده ها خاموش اند،
و هیچ بادی،
عطر دستانت را نمی آورد.
عشق،

آن نوری ست که در چشم‌های تو
خانه کرده،
و من،
به هزاران دلیل،
در این خانه ماندگارم.

بهباد سرافراز

عشق‌تان دردِ قشنگی است که افتاده به جانم
زین سبب شادترین آدمِ غمگین جهانم
کاش تنها غمِ قلبم غمِ شیرینِ شما بود
با همین شادیِ پرغصه در این شهر بمانم

بهباد سرافراز

سفرِ زندگی ام گردشِ رؤیایی من شد
هوش‌تان مشعلِ راهم؛ دلتان گنجِ نهانم
وصفتان بس که بزرگید، برایم شده دشوار
کاش یک واژه شایسته بیاید به زبانم

شب‌نم (شب‌ی) بینظیر

خیس است ترکِ چشمانم
و خرده شیشه‌هایش ریخت
دنبالت می‌گردم
این کوچه بگمانم روزی شبیه من بوده
چون گیاه کوچکی زایا در فصل نازایی
بارِ شکم‌ش برگ‌هایِ خِشِ خِشویِ نارنجی
اهورایی
اما حالا ...
فرمول‌هایش هنگ کرده
تراکنش‌اش بالاست
در اشتیاق لب‌ورچیدم
هوایی برهنه کاویدم
پاییز بود گویا،
سوت‌بینی ام خبرمیداد از سرما
نرسیده به قوسِ گردنت
لبت گم بود؛
سنگوپِ دهنم؛
شاید بر برآمدگی‌های دیگری
خم بود!
نمیدانم، گویی چو ترسایی

نردِ عشق را جای دیگر،
نماز میخواندی
اما نه، توبا فیلترِ سیگارت
دیرین رفیقی آشنا بودی
برگ از گیلی رنگش طلایِ کوهی
گویا شیخون خورده از دشمن به نقاشیِ لعوناردو؛
برگ ریزانی ست؛

درد معده ام "یادآورِ نبودنت هایی"
تا مسیری به ناکجا آباد
مدیون توعم جانا
رد دادم

چندخیابان آنسوتر تر
موتزارت می‌نوازد اینجا
در شیشه‌های ودکایِ داخل آن فروشگاهِ تاثیر
آبرسانی کردم روانم را
گیلاسی کنیاک به سلامتیِ چشم‌هایم
با چند خط عمیقِ فرضی در آن نوشیدم
شرابی چکید از قرنیه ام
هاکنی، از تکه‌هایم ساخت،
فتوکلای از من

سجاق شد رد پاهایت، در گوشواره‌هایم
کنارِ همین پنجره‌ی وسیعِ اتاقی در پاریس، یادت هست؟!
در افکارِ ریوایی مان در آن شبِ غمگینِ پادیز
نیمه شب تا کجاها رفتیم؟!
از خانه ات در آن دورها از چار دیواریم گذشتیم
تا ته دره‌ی جاده‌ی چالوس هم
و آن عطر گیاه جدید چه بود؟!
هوا سرد و غمبار،
غبار و مه و نم بارانِ یادم نیست
بلوط و ون و افرا!
اوازش در زانوانمان می‌رقصید!
ما به آرزوهایمان نخندیدیم! بوسیدیم
عشق را در لابه‌لای همان برگ‌ها پیچیدیم
و جاساز کردیم در ریشه‌ی بنفشه‌ی کوهی
تا در بهارِ پاییزی دیگر بروید
شاید جایی بهتر
محفل رشدی شود آنگاه

صدای سُرَب می آید در زخمهایم "

من خزانِ چروکیده ام

در این آسمانِ بورِ زردابه

عابری با مویی کهربایی طوفانی

در رژ لبی قرمزِ خونی

خنده ات از سرخیِ پابرجای

حاشیه های دهانم

و در دستم ماتیک

"هویت کردم، یادش بخیرهایم"

من در کنسولگریِ آرایه هایم گیرم

برمیگردم همینجا در شهرم

آسمانِ شرعی دَمِ پاییز، شوریِ گسِ دریا

عشق را لای صدایِ نرمِ جین ایر

بدنِ درمانده ی ربکا

ته مانده ی زیباییِ مرلین

لبه دوزی کردم

در انتظار آمدنت در هوایی ابری

در همین گوشه ی دنجِ دلگیرم

سگ ش باز میکنم، گاه کنجِ تلگرام ام

"همه جا گشتم ات نیستی"

تکافی میشنوم پشتِ خانه

ترانه ی گوگوش قدِ آغوشِ منی نه زیادی نه کمی ،

چه تفاوت دارد

اندازه ،الگویی ، که تف میکند در عشق

فروشِ دل؛ تا ابدیت خاموش

مجسمه ام برای نصب، دور میدان آماده

این پاییز ، پاییزترین پاییزهاست

غمباده

بداهه

شهره صادقی

آمدنت را به انتظار نشسته ام

چونان تشنه ای

در برهوتی

که چرخ زنان و سرگردان

سراب های بی شمار را می شمارد.

آه ای شیرین گوارا

به تو خواهم رسید

و جرعه جرعه از چشمه ی لب هایت

بوسه ها خواهم نوشید.

خبره کرده ادراکم را در بقچه ای

برزخه ی دیوارهای استخوانی و

پریده رنگ ناپل

بوتیچلی میشنوم حالا

دنبالت میگردم ...

همسایه ی بغلی طنابِ رختی دارد

از این سر تا آنسرِ کوچه ی دشوار از فقر

از بلوزِ پسرکِ فوتبالیست

تا بندینکِ حریرِ یک بوسه در شب های پیشینِ حوالی

یک کافه

یا سرهمیِ روپوشِ کارِ رستورانی در ساعت پنج صبح

تعطیل

ویا لکی روشن تر بر آگاهیِ تارو پودِ پارچه

که با صابونِ مهرش محکمتر خورده

آن یکی نازک، از بند آویزان

انگار تکه البافی کوچک

برروی اندامی به منظورِاز نگاه هاپنهان

وچه بسا به عمد افشرد ای شود شهوت انگیز تر در دید

"سفید رنگِ پیراهنت

در رنگهای بوضوح تر کمرنگ

نیست لالوی لباسها اما"

کوچه بوی تند عاشقی های زیر میزی می دهد

واژه هایی از دوران بلوغ و ماه مهر

که در دفترِ خاطراتِ سالها پیش سوختند؛ اینجا، رها

در باد

آزادانه می لولند

جایشان خالی ست

حالا باز به دنبالت می گشتم"

سکوتِ کیف پولِ خانومِ بغلی گریه ام انداخت

چشمکی زد به گلزونه ی روی میز کویِ در گل و لایِ

آبرفتی و نیز

"یادت کردم"

"نیکی ات به آن زنِ آغشته به اعتیاد و استخوانی طور ،

گذاشتن پولی در کف دستانش و رنجشِ از این همه

مهربانی به زنی دیگر

خیس است ترکِ چشمانم

و خرده شیشه هایش ریخت

سیداکبر طباطبایی (دلخسته)

ارباب عشق

دل سپردن در شب مهتاب باشد بهتراست
 چهره ی زیبا اگر جذاب باشد بهتراست
 عاشقان را عشق فرمان میدهد در کار دل
 عشق را بردل اگر ارباب باشد بهتراست
 دل ربودن ، کار هر عاشق دلی صیاد نیست
 دلبر دلداده را بی تاب باشد بهتر است!
 گر به کامش میرسی ، لبخند بربل میزنی
 هر لبی را اندکی شاداب باشد بهتر است
 بی نفس گردد هر آن کس ، همدلش غمخوار نیست
 ماهی تنگم اگر در آب باشد بهتر است
 دل شکستن را گناهی نیست بالاتر بدان !
 هر گنهکاری ! اگر تو آب باشد بهتراست
 آدمی عاشق نباشد ، خانه اش آباد نیست
 عاشق دلخسته هم گر خواب باشد بهتراست

سیداکبر طباطبایی (دلخسته)

معجزه

عاقبت با این غزلهایم هوایی میشوی
 دل به کف ، در راه عشقت ، جان فدایی میشوی
 خواهشت را دیده ام ، من بارها ، در یک نگاه
 با نگاه عشق ، حتماً پربهایی میشوی
 معجزه دارد تمام بیتهای شعر من
 عاقبت با خواندن شعرم دعایی میشوی
 روشن است در خوابهایم ، روزهای پیش رو
 میرسد روزی که با دل هم نوایی میشوی
 می نویسم ، بیت بیت هر غزل ، از نام تو
 آخرش با نغمه ی دل هم صدایی میشوی
 می پرستم عشق را ، چون عابدی در کوی دل
 چون تو بردل قبله گاه دلربایی میشوی
 یاریش کن اندکی ای یار ، این دلخسته را
 مثل یک مرهم که بر زخمش شفایی میشوی

رضا هومند

کودکی بود و غم کشی هایش
 شیطنت ها و سرخوشی هایش
 با تو قد می کشید احساسم

زندگی بود و دلخوشی هایش
 داغی بوسه های کنج حیات
 سرزمین عجائب و آلیییس!
 من، رابینهود جنگل شروود
 تو حنا، دختری... که دیگر نیس(ت)
 شهر آجیلی دو چشمانت
 باغ زیتون و انبه و پسته
 زیر گوشت کنار مستی حوض
 شعر می گفتم از تو اهسته
 کودکی طی شد و تو هم رفتی
 بی تو از آن اتاق دلگیرم
 از پت پستیچی، سر هر صبح
 نامه ات را سراغ می گیرم
 طعم شادی و عشق و خوشبختی
 همه در کودکی جا مانده
 چه کنم با هجوم حسرت ها
 من در کار خویش وا مانده
 مثل یک کودک پدر مرده
 کنج تاریک و خیس انبارم
 یونسیم یا پینوکیو؟ هر چه...
 در دل یک نهنگ بیمارم!
 لوک بدشانس آرزوها را
 پیش چشمان من کتک زده اند
 کیک های تولد هایدی
 پشت آن کوهها کپک زده اند
 بین آدم کوتوله های شهر
 مثل گالیوری غم انگیزم
 نقشه گنج توی دستانم
 در خودم، در تو، اشک می ریزم
 به تو و خاطرات تو میره...
 سم به سم، پُک به پُک چه با حسرت
 زندگی کارتونی تماشایی است
 می پذیرم در آخرین قسمت!
 می پذیرم ولی هنوز انگار
 زندگی بی عذاب، قسمت نیست
 خاطراتم شکنجه می بینند
 جان آلیس! این عدالت نیست

داروندارتو بریزه رو دایره و پیش هرکی رسید از همون
حرفا علیه تو استفاده کنه.

کوهیار

«و اگر اندوهت آنقدر زیاد شد
که کسی را برای حرف زدن پیدا نکردی،
سمت من بیا،
حتی اگر تمام پل‌های پشت‌سرت را خراب کرده باشی.»

علی علیپور

در خرابات دلم
با خون دل مست شدم
دست در دست غم و درد
محشور شدم
نالهی دل را شنیدم
با همان رقصیدم
من به درد دل خود
خندیدم
دل من خنده‌ی من دید و شکست
خنده‌ام پر زد و رفت
اوج خندیدن من
آنجا بود
که غمت دیدم و
بغضم نشکست...

علی علیپور

دوباره
وسوسه تغییر
و من ساده
این شنبه باز مرا به دام انداخت
روزها
شکارچی
شب‌ها
طعمه
این بار
چه خواهد شد
مهم نیست
همانگونه که هرگز نبود
اگر نشد

رضا هومند

باز ما و طنز تلخ کارهای اشتباه
نردبانی تکیه بر دیوارهای اشتباه
عابری مبهوت در بن بست خودویرانگری
عنکبوتی در میان تارهای اشتباه
آخرین برگ درختی پیر در طوفان یأس
کودکی محبوس در انبارهای اشتباه
باز هم تکرار تاریخ است و ضعف حافظه
باز هم تاوان آن تکرارهای اشتباه
باز زخم بهمن و شهریور و خرداد و دی
باز آبان و غم رگبارهای اشتباه
چرخ بیرحم فلک، اوراق تقویمش پُر است
از رضاخان های قُد، قاجارهای اشتباه
روزگاری بانگ حلاج و انا الحق و عدم
حال بنگر حرف حق و دارهای اشتباه
پتک هایی نشئه از ناداورانی سنگدل
حکم های نابلد، خودکارهای اشتباه
در غیاب شیرهای عقل جولان می دهند
گرگ های گمرهی، گفتارهای اشتباه
باز در این دایره سرگشته ایم و منگ و مست
باز هم سرگیجهء پرگارهای اشتباه
خشت اول کج نهادیم از بزنگاه نخست
داد از نافهمی معمارهای اشتباه
دائما از چاله ای افتاده در چاهی دگر
ای امان از حاصل پندارهای اشتباه

امیر خیس‌ورژن

روز دوم نشده نم نم باران آمد
آنکه محبوب جهان بود، به میدان آمد
وقت دلدادگی و می خوری و باده کشیست
حیف، اسلام چه بد موقع به ایران آمد

کوهیار

بهترین اتفاقی که میتونه تو زندگی به ادم بیفته پیدا کردن
کسیه که بتونه درباره هر چیزی باهاش حرف بزنه از چرت
ترین تا مهم ترین مسائل زندگیش بدون هیچ ترس و
نگرانی از اینکه فردا پس فردا که باهم به مشکل خوردین

دوباره

و دوباره

توبه گرگ مرگ است

توبه

من

زندگی ...

شمردم

می دانم که رنگ لبهایش مات است

و پلک های یائسه اش تیک می زنند

به هنگام سلام و احوال پرسی.

امروز

پاییزه خانم درخت شده بود

درختی خوش پوش، خوش بر و رو

با دامنی رنگرنگ، چین دار

در عصری ملایم و خیابانی ادامه دار

که دوست داشت با برگهای طلایی اش

بماند به یادگار

در عکسهای سلفی عابران!

محمدحسین افشار

پاییز

عنوان یک فصل است

فصلی آرام، پا به سن گذاشته

که بی سروصدا می آید

می نشیند

لم می دهد

خمیازه می کشد

و نم نم می رود به خواب

زیر لحاف سفید.

پاییز

چمدان یک مسافر است

مسافری دنیادیده، سردو گرم چشیده

که بار و بندیش را می بندد

نقشه ی راه را برمی دارد

با غریبه و آشنا خداحافظی می کند

و ناپدید می شود در پیچ و تاب راه.

پاییز

تمثیل یک زن است

زنی تک پر، خوش تراش

که با هر کسی بر نمی خورد

سر هر سفره ای نمی نشیند

رژیم غذایی مخصوص دارد

و عصرها

هوس پیاده روی می کند

در ضلع برگریز خیابان.

دمخور نبوده ام با پاییزه خانم

اما می شناسمش از نزدیک

آنقدر نزدیک

که خطهای پیشانی اش را

که چین و چروک دور چشمهایش را

علی پیشوا

موهبت را به من بسپار...

چون می دانی دستهایم از جنس عشق اند،

و حتی در تاریکی غم،

می توانم برایت روشنایی ببافم.

مجتبی سپید

دلم مثال بلا در بلاست لامصب

خودش به درد خودش مبتلاست لامصب!

چگونه است که میسوزد و نمیرزد؟!

دلم به باور آتش طلاست لامصب!

غم این غریبه ناخوانده از تمام شهر

به چشم خانه ی من آشناست لامصب!

کسی ندیده دلم را؟ کسی خبر دارد؟

یکی به من برساند کجاست لامصب؟!

نشد بگیرمش عاجز شدم بگیریش

دلم مهار ندارد؛ رهاست لامصب!

آهای چرخ کلک! این خمیده ی خاموش

شکوه شعر جهان؛ مشتباست لامصب!

"هنوز باغ تو باور نکرده باران را"

که سالهاست زمین در کماست لامصب!

به گوش مادر گیتی بلند باید گفت

که این وفای تو عین جفاست لامصب

مجتبی سپید

دلم مثال بلا در بلاست لامصب
خودش به درد خودش مبتلاست لامصب!
چگونه است که میسوزد و نمیریزد؟!
دلم به باور آتش طلاست لامصب!
غم این غریبه ناخوانده از تمام شهر
به چشم خانه ی من آشناست لامصب!
کسی ندیده دلم را؟ کسی خبر دارد؟
یکی به من برساند کجاست لامصب؟!
نشد بگیرمش عاجز شدم بگیریش
دلم مهار ندارد؛ رهاست لامصب!
آهای چرخ کلک! این خمیده ی خاموش
شکوه شعر جهان؛ مشتباست لامصب!
"هنوز باغ تو باور نکرده باران را"
که سالهاست زمین در کماست لامصب!

به گوشِ مادر گیتی بلند باید گفت
که این وفای تو عین جفاست لامصب!

کبری رحمتی (بی تاب)

تو در خمخانه چشمت، نَاهی آتشین داری
شرابِ نابِ بی‌مانندِ مستی‌آفرین داری
نفس‌جان! ترجمانی از خیالِ خیسِ رویایی
زالال بی‌ملالی و هوایی دلنشین داری
به خوشه خوشه خورشیدِ انگور لبِ مستان
صدایی گرم و روشن با تنی ابریشمین داری
نتی از سمفونیِ شورِ ساقی بر لبِ شاعر
دو جام از ساغرِ شیرینِ اشعاری وزین داری
هوا از عطر تو آکنده، بی‌مرزی رؤیاست
سزاوار رهایی را تغافل‌های دین داری
تو در آرامشِ نبضِ دلِ بی‌تابِ صبح‌آئین
کش و قوسِ شباهنگانِ عشقی در کمین داری

محمد قدیمی

این خزان دوریم از احساس گل
بی اثر شد... این دعای چارقل
باد سردِ سوزداری می وزد...
گوش کن از دور... آواز دهل

هر طرف ظلمت... سیاهی... ناکسی
دیدنِ لیلیِ مجنون... با کسی
قصه ی امنِ یجیبِ بی‌مُجیب
پر شده از آیه‌ها... هفتاد جیب
موسمِ پاییزیِ خاکِ وطن
خفته مجنون زیرِ پل... بی پیرهن
گوسفندانِ گرگها را می درند...
عاشقی را حیف... ارزان می خرنند
این خزان... دوریم از احساس هم
سهم مان از زندگی... کم شد... و کم
قصه ی این روزها... این است و بس
مانده ایم انگار... پشتِ یک قفس
دیدنِ مجنونِ لیلا... در جنون
گوش کن... آوایِ تلخِ ارغنون...

آریا منصور

باز هم شب شد و من ماندم و این دیده ی بیدار
باز من هستم و رؤیای تو و وعده ی دیدار
عصر امروز هوایت به سرم زد، چه بگویم؟
آخرش برد مرا، دل به همان کوچه به اصرار
گذری کردم از آن کوچه ی بن بست قدیمی
آه از آن خاطره هایت که سرم باز شد آوار
دزدکی وارد آن خانه ی خشتی، لب آن حوض
تکیه بر تیرک ایوان زدم و، مات سپیدار
یاد کردم ز جوانی، به دلم عقده و آشوب
یاد لبهای تو می کردم و هی فندک و سیگار
سر انگشت خراشیدم و با خون غلیظم
نقش کردم رخ زیبای تو را باز به دیوار
ناخودآگاه کمی بغض و کمی اشک به چشمم
دستِ آخر که شکست آن گره و گریه ی بسیار
تا سحر خیره بر آن چهره ی نازت به تماشا
همچو "منصور" کسی هست چنین ناز، خریدار؟

فاراد

دنیای من بوی جنون میداد
خونه بدون تو یه تابوت بود
یاد تو هر شب شعله ور میشد
بعض منم انبار باروت بود

آوا

تا که می آیی فقط بی اعتنا تر می شوی!
این چه سرّی است که در هر کجا با عشوه ای
در کنار هر که جز من ، آشناتر می شوی ؟!
مزّه ی تند جدایی را ، پذیرفتی چه خوب!
هی جلوتر می روی خوش اشتها تر می شوی
باز هم در آخر از زندان شب های غم
با دروغ تازه ای از من ، جدا تر می شوی

سهیلا شیبانی

کاسه ی نور
پنجره را گشودم
کاسه ای از نور
هاله ای ابریشم
شب تکه هایش
بر فرش صداقت
پاشید.
در آن افشانه
خود را جُستم
زنده بودم
تا فرداهای سبز را
بنوشم.
ابرکی آبی
شرمگین و بازیگوش
آویزان از قلاب آسمان
از لای توری پنجره
سرک کشید
چیزکی گفت
نفهمیدم
رهایی؟
شاید
زنده بودم
تا اندوهم را در فراموشی
چال کنم
و بر مزارش
نهال ابتهاج بکارم.
صدای گنجشککی
سکوت را غلتاند.
باد پرده را بوسید.

تو مرا آزردی
که خودم کوچ کنم از شهرت
تو خیالت راحت !
میروم از قلبت ...
میشوم دورترین خاطره در شبهایت
تو به من میخندی
و به خود میگوئی :

باز می آید و میسوزد از این عشق ولی ...
بر نمی گردم ، نه
میروم آنجا که دلی بهر دلی تب دارد ...
عشق زیباست و حرمت دارد

محسن اکبری

و من
فهمیدم
گاهی تنهایی
نه در نداشتن کسی،
که در داشتن
آدمهایی ست
که
هیچ وقت
نمی آیند.

میم ابراهیم حسینی (مطرب)

روز و شب سر می شود تو بی وفاتر می شوی
می رسی آخر به حرفم ، مبتلا تر می شوی
تا که می گویم بیا با من به شهر آرزو
با شراری از نگاهت ، بی حیا تر می شوی
سخت تر از آهن و از سنگ بودم سال ها
با چه ترفندی چنین آهن رباتر می شوی ؟
خواب دیدم آمدی حال مرا پرسیده ای
در جهان خواب هایم بی ریا تر می شوی
هر چه کمتر می برم نام تو را، در چشم من
مثل رازی بین مردم ، برملا تر می شوی
بیشتر میخندی و رد می شوی این روزها
لعنتی! آخر چرا پرماجرا تر می شوی ؟!
درد را می بینی از دور و به نزدیک دلم

دوستان واقعی هیچگاه گم نمیشوند
و نمی‌روند... حتی برای کیلومتر ها
دور شدن هم راهی برای آمدن
و ماندن پیدا میکنند...

محمد مانی رؤفی (رئوف)

سعی کن با حس‌هاات زندگی کنی،
از گذشته و آینده فاصله بگیر
زیاد فکر کردن رابطه‌ی عکس با احساس کردن دارد
کسی که بیش از حد فکر می‌کند، کمتر حس می‌کند.
اجازه بده احساساتت اوج بگیرند
و فکرت آرام شود
در جهان روشن فکر زیاد شده
تو روشن دل باش

فیروزه سمیعی

پریشانم
مثل شیشه‌ای بخار گرفته —
که نامت را
در آن
می‌نویسم
و پاک می‌کنم

پشت آن
درختی برگ می‌ریزد
و هیچ‌کس نمی‌فهمد
کدام برگ
دل من بود ❁

جانان

همه چیز می‌گذرد...
اما همه چیز فراموش نمی‌شود.
بعضی دردها فقط شکلشان عوض می‌شود،
از فریاد، به سکوت...
از اشک، به لبخند...
از حضور، به خاطره‌ای که دیگر نمی‌سوزاند،
اما هنوز نفس می‌گیرد.
آدم یاد می‌گیرد ادامه بدهد،
حتی وقتی دلش جا مانده در گذشته‌ای که باز نمی‌گردد.

و برگ سبزی
بر دامان اتاق افتاد.
و امید از شکاف پنجره
در رگ‌هایم دوید.

امید

امید

علی سوخته زار

ایران سرای من است
خاکش ز جان من است
هر کجا را بنگرم یادگار وطن است
دورم ز خاک ایران وطنم
لیک روحم در وطن است
کجایند آنان که ساختند ایران را
کجایند شاهان وطن را
اردشیر و بابک و رستم دستان را
ایران سرای من است
خاکش ز جان من است
فردوسی و حافظ و سعدی شاعران وطن
همه در تلاش بودند تا دیوان بگیرند وطنم
آنان که ساختند و پرداختند به آبادی وطن
نامشان و یادشان ماند در خاک وطن
جوانانت استوارند به مانند کوه هایت
چون سبلان و دنا و دماوندت
همه در یاد پادشاهان وطن ساز ایرانند
داریوش و کوروش و نادر و رضا شاهند
نمی‌روند از یاد بهرام و بابک خرم دین
نمی‌روند از یاد خسروان ایران زمین
همه حک شدند بر خاک و تنمان
همه از روح و همه از جانمان
همه نام آوران مانند چو ایران
همه دیوان می‌روند ماند ایران زمین

نسیم رسولی

تو هیچگاه دوستان و رفقاییت را
از دست نمیدهی
فقط دشمنان مخفی ات را
از دست میدهی!!

روشنک آرامش

حضورت اتفاقی ست که نمی افتد
و من خسته از انتظار
اشتیاق دیدنت را زیر خروارها آرزو دفن می کنم
دلگیر نشو
زمین هر چقدر گرد باشد
باز هم به تو نمی رسم
خسته ام
خسته تر از این که بنشینم
و برای تعریف کنم
نبودنت چه به روزم آورده
آن قدر که
خیال بودندت هم دردی از من دوا نمی کند
حوصله ی اندوه سر آمده
قصه را بی آغاز
به سرانجام می برم
و کلمه های اضافی را دور می ریزم
این رفتن
آمدن ندارد

سجاد میوند

ون تو از حال دلم بی خبری ویرانم
من بمی خورد شده در بدن ایرانم
رفتی و سایه غم زلزله افکنده به دل
داغمت آوار شد و ریخته غمت بر جانم
زخم بر زخم ، تنم داغ تو را می چیند
زنده ام بی تو ولی بی رمق و نالانم
هر نفس از تب و تکرار غمت می سوزم
آتش افکنده غمت بر جسد بستانم

باد خاکستر من را به هوا می پاشد
حضرت مرگ نشسته جلوی چشمانم
نه صدایی، نه نگاهی، نه امیدی باقی است
مهر تو رفت و فقط گشته غمت مهمانم
خنده ها محو شدند از لب و از چهره ی من
چشم من خشک شد از گریه و باز گریانم
آخر قصه اگر مرگ شود، باکی نیست
ترسم این است که از کف بدهم ایمانم

یاد می گیرد لبخند بزند،
به چیزهایی که روزی دلش را می لرزاندند.
یاد می گیرد سکوت کند،
وقتی هزار حرف در گلویش مانده.
بله... همه چیز می گذرد،
حتی آن شب های بی خواب، آن اشک های بی صدا،
حتی دلتنگی بی قرار کسی که دیگر نیست.
اما چیزی در درون ما می ماند،
تکه ای از آنچه گذشت...
که هر از گاهی، با بوی باران یا صدای یک آهنگ،
دوباره زنده می شود.
و شاید این یعنی زندگی
ادامه دادن، با تمام چیزهایی که هرگز فراموش نمی شوند.

رویا شاه حسین زاده

هیچ چیز،
هیچوقت در هیچ کجای جهان
سر جایی که باید، نیست.
اسم هایی را در لیست های خداحافظی دیدیم
که هنوز به حد کافی سلام نکرده بودند
و اسم هایی را در صفحه بیزاری
که هنوز عاشقشان بودیم...

نیکی فیروز کوهی

یک شب مهتاب
مردمان زیادی سازهایشان را بر می دارند
زیباترین آهنگ ها را می نوازند
تا من عاشقانه ترین شعرم را برای بخوانم
تا تو مستِ عطرِ شب بو ها،
تا تو عاشق یک دسته گلِ یاس شوی
و تو خواهی دید
که تمام دنیا بیدار مانده است
تا به آغوشم بیایی
و من دیوانه وار بگویم
"دوستت دارم"

سجاد میوند

تاب و توان رفت ز تنم ناگهان
چشم تو برد از تن من روح و جان
سردی لبخند تو شد آتش و
ریخت به خاکسترم آتشفشان
هر چه نوشتم همه شعر تو شد
شعر من از شکل تو دارد نشان
هر نفسم داغ تو را تازه کرد
زنده‌ام اما نه به رسم زمان
خسته تر از موج پریشان منم
زردترین برگ در این بوستان
بغض مرا باد به دریا کشاند
بانگ مرا برد به کوه از دهان
تا نفسم هست، تویی در دلم
ریشه دواندی به تنم همچو جان

کریم بختیاری (همایون)

ورق زن دفتر تاریخ پاییز
به پاس حرمت پاییز، برخیز
ز جشن مهرگان، یادآور ونگر
بهاری نو شده، پاییز گلریز
تو نیز ای جویبار پاک احساس
دوان از سایه سار برگ، مگریز
بگوش دل شنو، موسیقی عشق
چو بیداد خزان با عشق مستیز
تمام فصل ها را دوره کردیم
زمستان بود، تابستان ما نیز!!
بهار عاشقان، پاییز زیباست
همیشه کامتان، از عشق لبریز

کاوه کمالی

رفتم به سر پل صراط دیدم دوش
صد ایینه و دوصد نی، نالان و خموش
گفتم که چرا ایینه در نزد پلی
گفتا که نی ام نمی زند زخمه به گوش
مردان و زنان بروی پل بی اواز
گویا که برفته از همه سر ها هوش
من نقش حقیقت به نی اندازم

تا خمر زمان گرم شود اید جوش
روزی که طلسم پل به آخر اید
نجوای صبا و خنده ها اید گوش

طیبه مجتهدی

سهراب پیغمبر بود. او پیام‌آور شگفتی واژگان بود.
سهراب واژه را خوب می‌دانست.
در آن شهر سوت و کور چه نابغه ای پدیدار شد؟!
واژه را کند و کو می‌کرد.
سکوت واژه را می شکند؛ اما دل واژه را نه.
واژگانی غریب به کار می‌برد و آنها را چنان به جا در شعر
می‌گنجاند که خواننده پر از شور می‌شود.

امیر محمدی

کنج خلوت خیالم
پُر از آشوب شعر است
و این شبهای دلتنگی
جا خوش کرده اند در تقویم روزگار
در پیاده روهای انتظار
و این کابوسهای شبانه
چشم و گوشم به راهیست
که از ابدیت می آید
صدای قدمهایی آشنا
و سکوتی که می شکند
تا گواه شود به پایان خوب این شعر

جفائی خو

به لطف گفت که این راه نیز اعجاز است
وصال یار رسیدن که ختم هر راز است
به کوی دوست چو رفتی بکوش درمستی
بنای عشق نهادن زهی سر آغاز است

روشنا هاشمی

دل است دیگر،
می‌گیرد.
بی‌وقت، بی‌هشدار.
گاه در شلوغی،
میان صدای خنده‌ها،
میان جمعیتی که حرف می‌زنند،
می‌خندند،

می گذرند،
و تو فقط ناظری
گاه در تنهایی،
در اوج سکوت،
وقتی حتی صدای نفس هایت هم
غریبه می شود.
و گاهی،
در اعماق همان شلوغی،
وقتی تنهایی،
بلندتر از هر فریادی در گوشت می پیچد.
دل است دیگر،
می گیرد،
درست همان لحظه ای که عزیزتر از جانت را
در هیچ کجای جهان نمی یابی.
جز تصور آن لحظه هم آغوشی
دلتنگی،
تفنگی ست مسلح،
که فاصله اش با قلبت
فقط یک پوست نازک است.
و تو،
هر لحظه در تیررس.
فرار می کنم.
از آدم ها،
از خودم،
از جهانی که پر شده از عادت های بی معنا،
هنجارهای بی روح،
نقاب هایی که لبخند می زنند
اما نمی بینند.
قلبم پر از حرف است،
اما زبانم بسته.
نه از کم گوئی،
که از آشوب جهان تو.
از آن همه بی نظمی درونی،
که واژه را می بلعد
پیش از آن که به لب برسد.
چشمانم پر از حرف است،
اما چشمان تو نیستند

تا بخوانندشان.
و مگر نه اینکه
بعضی حرف ها
فقط از چشم به چشم می رسند؟
نه از زبان،
نه از کلمه،
بلکه از حقیقتی که
درون نگاه ها پنهان است.
و حالا،
من مانده ام
با چشمانی پر،
با زبانی بسته،
با دلی که می گیرد
و جهانی که نمی فهمد.

لیلا علیخانی

شب ها عشق
شبگردی ست بی قرار،
شبیه
شاپرکی که دور
شمع می گردد و
شکار می شود و می سوزد

محمد جواد خدایاری

چه گردی نگارم...
چه دارم پنگارم؟!...
جُز سوزِ جان گدازِ نبودنت
برِ سردابِ سَمی افکارم...)

فادکاف

آسمان خاکستری بی پناهیست .
نه به روز شباهت دارد نه به شب،
زمان در اینجا از تپش افتاده،
و سکوت همچون پُتکی نرم به روح فرود می آید .
در انحنای این بی پناهی نگاهی به گردش درآمده،
نه در جستجوی نجات، که در تمنای فهم خود .
قدم هایش در شن فرو می رود و محو می شود، گویی زمین
او را نمی پذیرد،
یا شاید او سالهاست از پذیرش گریخته.

باز هم بیا
تا
دلتنگی‌هایم را
برای تو عشق بخوانم.
سرزمین خشکیده‌ای دلم را
با لبخندِ معجزه آسایت
تازه کن
عشق ببار
نعمت ببار
و برایم
قول قرار عاشقی بیاموز...

سارا جان بزرگی

گاه اتفاق، سخت و سنگین
می افتدمثل کوه، آنقدر که در توش و توانست نیست جلوی
افتادنش را بگیری اگرچه، تمامت را خرجش کنی.
می افتد در چشمم بهم زدنی و جسم و جانست را در هم
می‌نوردد.
وقتی افتاد،
سکوتِ سنگین تری که انگار بخشی از اتفاق
می ماند، وجود تو را در چنجه اش می گیرد.
تو در میان آوار سکوت، می‌مانی مبهوت و نفس‌هایی که
دشوار از سینه ات بیرون می جهد، گویی تکه‌ای از تو را با
خود دارد می‌برد.
و اما همیشه، در روی یک پاشنه نمی چرخد،
قاعده به هم می ریزد،
دیوار صوتی سکوت می شکند، صداها برمی گردند،
موسیقی قطرات آب یا نغمه ی خوش پرنده ای در پرواز،
شاید هم، زمزمه ای قوی از درون خودت که می‌گوید:
"هنوز هستم."
و این سیستم اتفاق، انگار طراحی شده برای افتادن، گاه بی
وقفه، گاه ناخواسته، از بام روزگار می افتد محو می شود
در پیچ و خم زندگی،
و هر جا پا بدهد با دست‌ها یش ما را می کشد. و می‌برد.
روزگار کوتاه نمی آید، تاهست کار خودش را می کند،
و زندگی، ساز و تنبور خودش را می زند،
تا زمین
از نو بیدار شود
و تو
از نو آغاز.

در اینجا از خودش متنفر نیست
چرا که دیگر چشمی وجود ندارد که او را ببیند،
و در نبود نگاه، زخم قضاوت نیز می‌میرد.
سایه اش کنارش غلت می‌خورد،
سایه ای که نه سیاه است نه روشن، بلکه پاره ای از
آگاهیست که از مغزش ریشه گرفته و با صدایی به رنگ
اندیشه می‌گوید؛ از چه گریزانی اگر پناهت در خود توست؟
پاسخی ندارد، تنها تماشاگر منفعل خویش است که میان
سکوت و صدای ذهن در تعلیقی شیرین معلق مانده.
در افق لرزشی پدیدار میشود
لرزشی از جنس نور، شایدم سراب چشمه ای فراموش
شده.
قدم بر میدارد،
اما خاک دروغ خود را چون پوست جهان در او می‌گسترد.
می‌فهمد که در این بیابان حقیقت نیز سراب است، و تنها
صدایی که باقی می‌ماند؛
زمزمه ی سایه اش است که می‌گوید:
در ورطه ی سکون آغشته ی سکوت بمان،
چرا که فهم از آن گوش‌هایست که هنوز می‌شنوند.

آسمان رامشه امیری

تو رفته‌ای
و نقش قدم‌های تو،
هنوز در زمین دلم جا مانده است.
بوی عشق
و ترانه امید را،
سایه‌ات
آهنگ می‌خواند.
اندوهی نبودنت را
پرستوهای بهار
با بهار برد.
و تو فقط مانده‌ای
در جهانِ دلم،
که برای حضورت
عشق را
در سلول سلول بدنم
خیرات می‌دهی.
نور شب‌های روشنم

سارا جان بزرگی

دست هایت
 بوی آشتی می دهد
 وقتی
 سیب های سرخ شعر
 از شاخه های
 شیرین صلح می افتد
 و طعم دوست داشتن
 بر هوای شرجی
 لب هایت می نشیند
 اگر جنگ برود
 دوباره
 مرز چشم هایم را
 به قلمرو واژگانت
 باز نگه می دارم
 تا کبوتر خیال
 از برگ های زیتون
 بیت های مقدس سبز
 ببافد
 هر چند دیگر
 درخت های قافیه
 تا خط فقر
 ردیف
 ردیف
 شکسته اند
 و
 شبخ لندهور ترس
 بر دروازه ی
 لال حرف ها
 افتاده ست

سارا جان بزرگی

و باز هم
 پاییز
 کاری می کند
 کارستان
 هر صبح
 طاووس خیالش
 یاد هندوستان می کند
 دور از چشم باد
 نقش می بندد
 بر سفره ی
 هفت رنگ فصل ها
 ابرها
 راه وبی راه
 می خزند
 زیر پوست ماه
 تا باران
 لب تر می کند
 بساط رنگ ها
 می پاشد
 بر سرو روی برگ ها
 آن گاه
 آفتاب
 پاورچین
 پاورچین
 نقش می بندد
 لا به لای
 پرچین های
 گل بهی
 خیال

۳- بافت لبه های بالشت و رومیزی

وسایل مورد نیاز:

کاموا

قلاب



به جای اینکه برای لبه دوزی بالشت و رومیزی های خود از دستگاه سردوز استفاده کنید، می توانید از این خلاقیت با کاموا بهره ببرید.

نمونه دیگر این کار را در تصاویر زیر می بینید:



لبه بالشت قلاب بافی شده



رومیزی با لبه های قلاب بافی شده

آموزش ساخت کاردستی با کاموا

۱- گل کاموایی با دکمه

وسایل مورد نیاز:

کاموا

قلاب

دکمه های رنگی



درست کردن گل دکمه ای با خلاقیت با کاموا

برای درست کردن این گل های زیبا، مراحل بافت آن را مثل تصویر زیر انجام دهید:



مراحل ساخت گل کاموایی با دکمه

۲- ساخت آویز کاموایی

وسایل مورد نیاز:

کاموا

قلاب



درست کردن این آویز کار سختی نیست و به کمی خلاقیت شما در بافت گل های کاموایی نیاز دارد. تصاویر زیر نمونه های دیگری از خلاقیت با کاموا و بافت گل برای آویز است.



آویز گل بافتنی



آویز قلب بافتنی با کاموا ابریشمی

آموزش دستگیره آشپزخانه

دستگیره یکی از کاربردی ترین وسایل نشان دهنده سلیقه هر کد بانوی ایرانی در آشپزخانه است. با توجه به اینکه دستگیره در معرض اجسام داغ و سوختن قرار می گیرد، به همین خاطر هر از گاهی نیاز به تعویض دارند. برای تهیه انواع دستگیره، لازم به هزینه های گزاف نیست، بلکه شما می توانید با آموزش دستگیره، هر وقت که خواستید با تکه های دور ریختنی پارچه و تور های خود، زیباترین دستگیره ها را بدوزید.

قبل از شروع به آموزش دوخت دستگیره ساده آشپزخانه، ۵ نکته کاربردی را با هم مرور می کنیم که برای [دوخت سرویس آشپزخانه](#) نیز بسیار پر اهمیت است.

۱. جنس پارچه بهتر است که پلاستیکی نباشد، بخاطر اینکه دستگیره همیشه در معرض حرارت است و در صورتی که جنس پارچه پلاستیکی باشد، به سرعت از بین می رود؛

۲. بهترین پارچه برای دوخت سرویس آشپزخانه، پارچه کتان است ولی می توان از پارچه های نخی نیز استفاده کرد تا هزینه ها کاهش یابند؛

۳. برای زیبایی کار خود از دو رنگ پارچه استفاده کنید و در صورت امکان، رنگ پارچه هایتان تناسب رنگی داشته باشند؛ مثل سیاه و زرد یا صورتی و آبی؛

۴. برای اطمینان از آب رفتگی و کم رنگ شدن پارچه، یک ساعت داخل آب قرار دهید؛

۵. برای بر طرف شدن چروک و دوخت بهتر پارچه، بعد از خشک شدن حتماً اتو بکشید.

۶. برای لایه دستگیره های خود بهتر هست از لایکو با ضخامت یک و نیم الی دو سانت استفاده کنید. البته می توان از ابر هم استفاده کرد که مزیتش تمیزی کار هست ولی در عوض در برابر شستشوی زیاد، عمر کمی خواهد داشت. به همین خاطر پیشنهاد ما، لایکو است.

آموزش دوخت دستگیره آشپزخانه مربعی

وسایل مورد نیاز:

- دو عدد پارچه اصلی به ابعاد ۲۰*۲۰ یا ۱۷*۱۷
- یک عدد لایکو کوبیده شده؛
- دو عدد آستری به ابعاد پارچه اصلی؛
- نوار اریب عرض ۶ سانت و طول آن به اندازه دور دستگیره.

مراحل دوخت دستگیره آشپزخانه

۱. برای دوخت دستگیره مربعی، می توانید به انتخاب خودتان از یک یا دو نوع پارچه استفاده کنید؛ (اندازه دستگیره مربع اختیاری می باشد).

۲. یک الگوی مربعی شکل را به اندازه دلخواه تهیه کنید و طبق الگوی خود، یک عدد لایکو و دو عدد آستری برش بزنید؛ (الگو دستگیره مربع به سادگی روی کاغذ کشیده می شود و نیاز به آموزش خاصی ندارد)

۳. یک پارچه با عرض ۶ سانت و طول آن به اندازه دور دستگیره برای نوار اریب نیاز است؛ (نوار اریب بازاری و آماده می توانید خریداری کنید اما عرض نوار اریب بازاری ۲ سانت است و کیفیت خوبی ندارد پس بهتر است خود شما نوار اریب را با پارچه با کیفیت آماده کنید)

۴. پنج لایه را به این صورت باید روی هم بگذارید. ابتدا پارچه اصلی به گونه ای که طرف راست بیرون کار باشد، لایه دوم آستری بگذارید، لایه سوم لایکو بگذارید، لایه چهارم دوباره آستری بگذارید و لایه آخر پارچه اصلی به صورتی که طرف راسته پارچه بیرون کار باشد؛



۵. بعد از این که ۵ لایه را روی هم دیگر گذاشتید با سوزن ته مروارید یا سوزن ته گرد ثابت نگه دارید؛

۶. بعد از ثابت کردن ۵ لایه با سوزن ته گرد، مطمئن دوزی را انجام دهید. (برای مطمئن دوزی باید روی دستگیره را با فاصله های سه سانتی خط بکشید و روی خط ها را با چرخ بدوزید) حتماً بعد از مطمئن دوزی دستگیره را اتو کنید.





نکته: روی بندینک را چند بار دوخت رفت و برگشت بزنید تا محکم شود و کنده نشود.

۹. دستگیره مربعی شما آماده است.

دوخت دستگیره با پارچه دور ریختنی (بدون نوار اریب)



وسایل مورد نیاز برای دوخت دستگیره ساده با پارچه دور ریختنی

- پارچه لی دو رنگ؛
- قیچی؛
- نخ؛
- تور نواری (برای تزئین).

مراحل و آموزش دوخت دستگیره با تکه پارچه لی

دوخت دستگیره با شلوار لی به سادگی انجام می شود. اگر شلوار لی کهنه یا پارچه لی دور ریختنی دارید، آن را بیرون نندازید، با ما همراه باشید تا بهتون یاد بدیم که چگونه با پارچه های لی خود، خوشگلترین دستگیره ها را بدوزید. در ضمن این قسمت از آموزش شامل دوخت دستگیره بدون نوار اریب و آموزش دوخت دستگیره بدون پشم شیشه می باشد و بسیار ساده می توانید شروع به دوخت کنید.

۱. دو رنگ پارچه لی تهیه کنید.

۲. به اندازه مساوی و به صورت نواری پارچه لی را برش بزنید.

۷. بعد از مطلقه دوزی طرفه راسته نوار اریب را روی دستگیره بگذارید، یک سانت اول را تا بزنید و نوار اریب را به دور تا دور دستگیره بدوزید و یک سانت آخر نوار اریب را هم تا بزنید تا روی یک سانت اول قرار بگیرد؛ (آموزش دوخت نواری اریب داخل ویدیو اول صفحه)



۸. بعد از دوخت نوار اریب به دور تا دور دستگیره، نوار اریب را باید برگردانید و دو بار تا بزنید و لبه نوار اریب را بدوزید؛



نکته: برای دوخت بندینک یک عدد پارچه به عرض ۴ سانتی متر و طول ۱۰ تا ۱۲ سانتی متر برش بزنید، پارچه را از قسمت عرض تا بزنید به صورتی که طرف راسته پارچه داخل باشد، لبه باز پارچه قسمت طول را بدوزید و بعد از دوخت، بندینک را به طرف راسته برگردانید. (آموزش برگرداندن بندینک داخل ویدیو اول صفحه) برای دوخت بندینک، روی دستگیره بندینک را از وسط تا بزنید به گونه ای که بندینک روی دستگیره خوابیده باشد و بعد از دوخت نوار اریب، بندینک را به طرف بالا اتو کنید .

شما بزرگ است می توانید انواع دیگر دستگیره ها را نیز بدوزید.

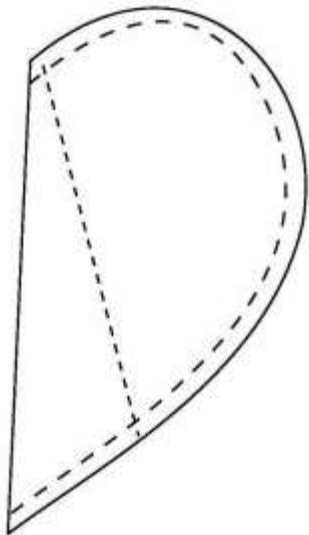
آموزش دستگیری آشپزخانه قلبی

وسایل مورد نیاز برای دوخت دستگیره قلبی:

- پارچه با دو طرح مختلف؛
- روبان؛
- لایی؛
- الگوی قلبی (نگران الگو نباشید در مرحله ۱ طرز تهیه الگوی قلبی را آموزش میدهم).

مراحل دوخت و الگوی دستگیره آشپزخانه قلبی

۱. برای تهیه الگوی قلبی، تصویر زیر را پرینت بگیرید و برش دهید.
- (برای دیدن تصویر واقعی بر روی عکس دو بار کلیک کنید.)



۲. سه تکه مستطیلی از پارچه های خود را تا کنید و طبق الگوی خود برش دهید. بعد از برش، پارچه ها را باز کنید تا سه قلب به زلالی قلب خودتان ببینید. (دو قلب با طرح گل گلی و یک قلب با طرح ساده)



۳. یکی از قلب های خود را طبق الگوی قلب از قسمت مایلی که در عکس به صورت نقطه چین مشخص است،



۳. اطراف تکه های برش داده شده را بصورت خیلی ریز بدوزید تا پارچه ریش ریش نشود. (میتوانید بزارید زیر چرخ خیاطی که راحت دوخته بشه)
۴. حال شروع به بافتن میکنیم. به این صورت که تکه های دو رنگ خود را بصورت یکی در میان ببافید.



۵. بعد از اتمام بافتن؛ نواری توری را به حاشیه دستگیره خود بدوزید.
۶. دستگیرتان آماده هست.

به همین راحتی توانستید دوخت دستگیره با پارچه دور ریختنی را در منزل انجام دهید این نوع دستگیره را هر کسی به راحتی می تواند با هر نوع پارچه ای انجام دهد. فرقی ندارد پارچه دور ریختنی شما لی باشد یا کتان مهم این است که بتوانید به سادگی دستگیره خود را با آن ها بدوزید و استفاده کنید. در صورتی که پارچه دور ریختنی



۹. دستگیره قلبی شکل ما آماده است و میتوان با داخل کردن دست در دو طرف آن بصورت دستکش هم از این دستگیره استفاده کرد.

آموزش دستگیره آشپزخانه با طرح گل



وسایل مورد نیاز برای دوخت دستگیره با طرح گل:

- سه تکه پارچه با طرح های مختلف؛
- نمد یا پشم شیشه؛
- نوار اریب؛
- کاغذ و خودکار.

طرز دوخت دستگیره گرد با طرح گل

۱. بر روی کاغذ یک الگوی دایره ای شکل به اندازه دلخواه خود کشیده و برش دهید.
۲. بر اساس الگوی خود، دو تکه پارچه و یک تکه لایکو یا نمد به عنوان لایی برش دهید.
۳. همانند تصویر زیر، به نسبت اندازه دایره ای خود، بر روی کاغذ الگوی گلبرگ را بکشید.

برش دهید و دو تکه پارچه را با این ابعاد برای جای دست، برش دهید.

۴. با الگوی قلبی خود، از لایی هم به قلب برش دهید.

۵. روبان را به لبه ی صاف دو تیکه ای که در مرحله سوم تهیه کرده بودید، بدوزید.



۶. ابتدا لایی را بین دو قلب کاملی که در مرحله دوم آماده کردید، بگذارید و سپس بر روی این قلب، دو تکه ای که در مرحله قبل آماده کرده بودید را قرار داده و شروع به دوختن کنید.



۷. برای زیبایی بیشتر کار، روبان را سرتاسر دستگیره خود بدوزید تا علاوه بر تزئین، محل دوخت نیز پنهان شود.



۸. برای داشتن قلاب، میتوانید یک تکه کوچک از روبان را برش داده و به لبه ی دستگیره بدوزید.

• الگوی مربعی.

مراحل دوخت دستگیره جیب دار

۱. برای دوخت این دستگیره، نیاز به دو الگو داریم. در ابتدا بر روی یک کارتن یا مقوا یک مربع ۲۰×۲۰ (اندازه به سلیقه خودتان هست و این اندازه صرفاً پیشنهادی هست) بکشید و برای زیبایی کار میتوانید گوشه‌های الگوی خود را بوسیله لیوان گرد، کمانی کرده و برش بزنید. و برای الگوی دوم، یک سوم الگوی مربعی خود را برش بزنید. (الگوی دوم برای جیب دستگیره هست)
۲. با هر یک از الگوهای خود دو تکه پارچه برش بزنید.



۳. حالا نوبت برش پشم شیشه است، از الگوی مربع کامل، دو عدد و از الگوی دوم، یک عدد را برش بزنید.
۴. بین دو لایه مربعی از پارچه، دو لایه لایکو قرار داده و شروع به دوختن کنید.



۴. دو لایه پارچه را بر روی هم گذاشته و طبق الگوی گلبرگ خود، برش دهید. به نسبت اندازه دایره، بین ۶ الی ۱۲ عدد گلبرگ نیاز هست.
۵. دو لایه گلبرگ را روی هم بگذارید و شروع به دوختن کنید.
۶. برای مشخص نشدن محل دوخت، بوسیله یک شی بلند مثل مداد، گلبرگ‌ها را به طرف داخل برگردانده و اتو کنید.
۷. لایه‌ی را بین دو دایره که در مرحله ۲، آماده کرده بودیم، بگذارید و بهم بدوزید.
۸. بعد از آماده شدن دایره، گلبرگ‌ها را به مرکز دایره سوزن بزنید.
۹. از پارچه سوم خود یک دایره کوچک برا مرکز گل برش دهید و آن را به مرکز گل بدوزید، بگونه‌ای که هم وسط گل باشد و هم بر روی قسمت زیرین گلبرگ‌ها بیفتد.
۱۰. برای زیبایی دستگیره، نوار اریب را دور گل بدوزید.
۱۱. دستگیره گلی ما آماده‌ست.

آموزش دستگیره آشپزخانه جیب دار



وسایل مورد نیاز برای دوخت دستگیره جیب دار:

- پارچه؛
- پنبه؛
- پشم شیشه؛
- نوار اریب؛



۸. برای قلاب دستگیره، مقداری از نوار اریب را برش دهید و برای ریش ریش نشدن، لبه‌ی آن را دوخت ریزی بزنید.

۹. حالا نوار را به صورت یک حلقه در آورید و آن را به قسمت بالای دستگیره بدوزید.



۸. دستگیره جیب دار ما آماده‌ست.

تبریک تبریک. شما الان آموزش دوخت و درست کردن ۵ نوع دستگیره ساده آشپزخانه و کلی نکته خیاطی یاد گرفتید.



۵. برای جیب دستگیرتان، یک لایه لایکو را بین دو لایه پارچه برش خورده، گذاشته و بهم بدوزید.



۶. نوار اریب را مطابق شکل، بر روی قسمت صاف جیب بدوزید.



۷. برای اتصال جیب به دستگیره، جیب را بر روی دستگیره گذاشته و بوسیله نوار اریب، دو تکه دستگیره را بهم متصل کنید. بدین صورت که نوار اریب را از بالای دستگیره (جایی که جیب روی آن نیست)، تا انتهای کار، دور تا دور دستگیره بدوزید. به طوری که در هر دو طرف دستگیره، نوار دوخته شود.

نکات مربوط به مواد اولیه



نکات مربوط به کشک

کشک از فراورده‌های لبنی است که سرشار از کلسیم، پروتئین، نیاسین و ویتامین B است. کشک‌های سنتی و محلی نسبت به کشک‌های پاستوریزه ترش تر هستند و طعم بهتری دارند؛ بنابراین بهتر است برای تهیه این آش از کشک سنتی استفاده کنید.

نکات مربوط به سبزی آش



سبزی آش یکی از مهم‌ترین موادی است که در پخت انواع آش مورد استفاده قرار می‌گیرد. هرچند بسیاری از افراد تصور می‌کنند که حبوبات اصلی‌ترین ماده به کار رفته در آش است، حقیقت این است که عطر و طعم آش عمدتاً از سبزیجات استفاده شده در آن تأمین می‌شود؛ بنابراین هر چه سبزی آش شما تازه‌تر و خوش‌عطرتر باشد، غذای شما هم خوشمزه‌تر خواهد شد. سبزی آش شامل تره، گشنیز، جعفری و برگ اسفناج یا چغندر به میزان مساوی است. توجه داشته باشید که سبزی آش را نباید خیلی درشت خرد کنید. بعضی‌ها به هوای آش سبزی‌ها را خیلی درشت خرد می‌کنند که در نهایت ظاهر زیبایی ندارد. سبزی آش باید کمی درشت‌تر از سبزی خورشتی خرد شود.

طرز تهیه آش بلغور، آش خوشمزه و مقوی



آش بلغور یکی از انواع آش‌های سنتی کشورمان است که برای تهیه آن از ترکیب بلغور گندم با حبوبات، کشک و سبزی آش استفاده می‌شود.

آش یکی از غذاهای محبوب و سنتی ایرانی است. آش‌ها انواع گوناگونی دارند که در نقاط مختلف کشور با روش‌های متفاوتی تهیه می‌شوند. آش غذایی پرطرفدار است که به خاطر داشتن مواد مغذی یک وعده غذایی کامل محسوب می‌شود. آش بلغور یکی از انواع آش‌های سنتی و محلی ایرانی است که به دلیل داشتن بلغور در ترکیباتش بسیار مقوی است؛ همچنین با داشتن کشک و حبوبات یک وعده غذایی کامل و مغذی محسوب می‌شود.

این آش خوشمزه و مقوی دستور پخت بسیار آسانی دارد که می‌توانید به راحتی آن را در منزل تهیه کنید و از خوردن آن در کنار اعضای خانواده لذت ببرید. در ادامه این مطلب طرز تهیه آش بلغور همراه با نکات مهم و فوت و فن‌های مربوط به تهیه آن تقدیم به شما کاربران گرامی خواهد شد.

مواد لازم برای تهیه آش بلغور

لوبیا چیتی: نصف فنجان
نخود: نصف فنجان
عدس: نصف فنجان
بلغور گندم: ۲ فنجان
سبزی آش (گشنیز، جعفری، تره و اسفناج): ۳۰۰ گرم
پیاز بزرگ: ۲ عدد
سیر: ۵ حبه
نعناع خشک: ۳ قاشق غذاخوری
کشک: به میزان لازم
نمک، فلفل سیاه و زردچوبه: به میزان لازم
روغن: به میزان لازم

۴ - بعد از اینکه حبوبات پخت، سبزی آش را اضافه کنید و نیم ساعت صبر کنید تا سبزی بپزد. در این مرحله دیگر درب قابلمه را نگذارید تا سبزی آش خوشرنگ باقی بماند.

۵ - بعد از اینکه سبزی پخت، کشک را اضافه کنید و بیست دقیقه زمان بدهید تا کشک با آش بجوشد. در این فاصله سیر داغ و پیاز داغ را آماده کنید. نعنای خشک را هم با روغن تفت بدهید و به قابلمه آش اضافه کنید. اجازه بدهید آش بیست دقیقه دیگر بجوشد؛ سپس آش بلغور خوشمزه شما آماده است. آش را داخل ظرف مورد نظر سرو بریزید و روی آن را با کشک، نعنای داغ، پیاز داغ و سیر داغ تزیین کنید. نوش جان

خوشمزه‌ترین مرغ آلویی را با این روش درست کنید!

مرغ آلویی نوعی خورش مرغ بسیار خوشمزه و مجلسی است که آلو خورشتی از مواد اصلی آن است.



به نظر من به تعداد آشپزهای دنیا روش‌های پخت مرغ وجود دارد که هرکس به روش خودش آن را طبخ می‌کند. مرغ را اگر خوشمزه بپزید، می‌تواند از هر نوع غذای گوشتی خوشمزه‌تر هم باشد. اگر از درست کردن مرغ‌های تکراری خسته شده‌اید و دوست دارید مرغ را با یک روش جدید برای خودتان و خانواده تهیه کنید، حتما این مطلب را دنبال کنید.

به گزارش فراو؛ طبخ مرغ با آلو نوعی روش پخت مرغ است که با دستورهای متفاوت تهیه می‌شود و در استان‌های شمالی کشور نوعی غذای مرسوم و بسیار خوشمزه است که در عروسی‌ها و مهمانی‌ها گل سرسبد غذاها است. ما در این مطلب می‌خواهیم طرز تهیه نوعی خورش مرغ آلویی را با دستوری ویژه به شما آموزش بدهیم که بسیار آسان و درعین حال لذیذ است.

نکات مربوط به پیاز داغ



پیاز داغ عطر و طعم بسیار خوبی به آش می‌دهد؛ اما نکته مهم این است که پیاز داغ باید کاملاً ریز و خشک باشد. برای داشتن یک پیاز داغ پودری و خشک پیاز را به صورت نازک برش بزنید؛ سپس در روغن فراوان که از قبل داغ شده است، سرخ کنید. به این نکته توجه داشته باشید که پیاز باید در روغن شناور باشد؛ بنابراین نباید حجم زیادی از پیاز را در یک مرحله اضافه کنید. بعد از اینکه پیاز سرخ شد، آن را روی توری قرار دهید تا روغن اضافی آن کاملاً گرفته شود. سپس روی سینی پهن کنید. وقتی دوباره این کار را انجام دادید، پیازهای جدیدی را که سرخ کرده‌اید، روی پیازهای قبلی نریزید؛ چون باعث روغنی شدن قبلی‌ها می‌شود. علاوه بر این باعث می‌شود که پیاز داغ حالت خمیری پیدا کند.

طرز تهیه آش بلغور



۱ - برای شروع کار بهتر است نخود، لوبیا و بلغور را از شب خیس کنید.

۲ - یک عدد پیاز را پوست و خرد کنید؛ سپس داخل قابلمه بریزید. کمی روغن به قابلمه اضافه کنید و صبر کنید تا پیاز نرم و سبک شود؛ سپس بلغور خیس خورده را آبکش کنید و به پیاز اضافه کنید. حدود سه تا پنج دقیقه بلغور را تفت بدهید و نمک، فلفل سیاه و زردچوبه را به آن اضافه کنید.

۳ - در مرحله بعد نخود، لوبیا و عدس را به قابلمه اضافه کنید و آب جوش بریزید. درب قابلمه را ببندید و حرارت را کم کنید تا حبوبات بپزند.

مواد لازم برای پخت مرغ آلویی

- ران مرغ: ۲ تکه
- آلو خورشتی: ۱۵ عدد
- زعفران دم کرده غلیظ: به میزان لازم
- پیاز: ۱ عدد
- آب جوش: ۲ لیوان
- نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم
- روغن: به میزان لازم
- آب نارنج: یک چهارم لیوان
- گردوی خرد شده: ۱ پیاله

طرز تهیه مرغ آلویی



برای درست کردن این خورش خوشمزه ابتدا مرغ‌ها را با نمک، فلفل و زردچوبه حسابی ماساژ بدهید تا مزه‌دار شود. مقداری روغن داخل قابلمه مناسب بریزید و روی حرارت اجاق گاز بگذارید تا داغ شود.

حالا تکه‌های مرغ را داخل روغن قرار بدهید و هر دو طرف مرغ را سرخ کنید. در مرحله بعد مرغ‌های سرخ شده را از روغن خارج کنید و پیاز خرد شده را داخل روغن بریزید تا پیاز نرم و طلایی شود، سپس آلوهای که از قبل شسته و خیس داده‌اید، به پیازداغ اضافه کنید و کمی نمک و زردچوبه بریزید.

دو الی سه دقیقه آلو و پیاز را با هم تفت بدهید، سپس مرغ‌های سرخ شده را روی آلو و پیاز بچینید و دو لیوان آب جوش را از گوشه قابلمه اضافه کنید، طوری که روی مرغ‌ها نریزد.

درب قابلمه را ببندید و حرارت را کم کنید تا مرغ کم کم با حرارت ملایم بپزد. حدوداً ۲ ساعت برای پخت این مرغ زمان نیاز دارید.

طی این دو ساعت به مرغ سر بزیند و هر بار متوجه شدید آب مرغ تمام شده به اندازه یک الی یک و نیم لیوان دیگر آب جوش را کم کم به مرغ اضافه کنید.

ده دقیقه آخر پخت وقتی سس مرغ کاملاً غلیظ شد، زعفران دم کرده و آب نارنج را اضافه کنید. بعد از ده دقیقه مرغ آلویی خوشمزه ما آماده سرو است که می‌توانید آن را در کنار زرشک پلو با مرغ میل کنید، نوش جان.

نکات مهم

- آلو با داشتن خواص آنتی اکسیدانی سرشار از ویتامین‌های گروه A, B, C و همچنین دارای کلسیم، منیزیم، فسفر، آهن و گوگرد است. آلو خورشتی معمولاً به رنگ‌های زرد، سیاه و قهوه‌ای روشن و در اندازه‌های ریز یا درشت در بازار موجود است. آلو خورشتی تازه و مرغوب نباید بوی ترشیدگی بدهد و باید ظاهری شفاف داشته باشد. همیشه هنگام استفاده از آلو در خورش نیم ساعت قبل آن را توی یک کاسه با آب ولرم خیس کنید. این کار باعث می‌شود اگر آلو دارای شن ریزه یا آشغال باشد، با خیس خوردن کاملاً تمیز شود. بعد از نیم ساعت آلو را توی یک صافی بریزید و روی آن آب بگیرید؛ سپس به غذا اضافه کنید.

- همیشه سعی کنید از زعفران دم کرده غلیظ استفاده کنید؛ چون هر قدر زعفران را با آب بیش‌تری دم کنید، کم‌رنگ‌تر می‌شود و مجبور می‌شوید برای به دست آوردن رنگ دلخواه‌تان از زعفران بیش‌تری استفاده کنید.

بنابراین نحوه دم کردن زعفران بسیار مهم است. برای دم کردن زعفران ابتدا زعفران را بدون اضافه کردن شکر یا قند کاملاً پودر کنید. بعد به ازای ۱ قاشق چای‌خوری زعفران ۲ قاشق سوپ‌خوری آب جوش و ۲ تکه یخ به آن اضافه کنید. افزودن یخ باعث می‌شود به زعفران شوک وارد شود و رنگ بیش‌تری پس بدهد. زعفران را در ظرف دردار در فریزر نگهداری کنید و موقع استفاده اجازه بدهید در دمای محیط یخ زدایی شود. پس از هر بار استفاده دوباره زعفران باقی مانده را داخل فریزر قرار دهید. حواستان باشد زعفرانی که استفاده می‌کنید، تقلبی نباشد. برای اینکه بفهمید زعفران تقلبی یا خالص است. زعفران را بین انگشتان بگذارید و فشار بدهید. اگر روغن پس نداد؛ یعنی خالص است. زعفران‌های تقلبی معمولاً براق هستند.

مواد لازم برای تهیه دسر شیرعسلی مخملی



- شیرعسلی: نصف قوطی
- خامه صبحانه: ۷۰ گرم
- شیر: یک و نیم لیوان
- پودر ژلاتین: یک و نیم قاشق غذاخوری
- پودر نسکافه: ۱ قاشق مرباخوری
- وانیل: نصف قاشق چای‌خوری
- بیسکویت پتی‌پور: ۱۰ عدد

طرز تهیه دسر شیرعسلی مخملی

برای درست کردن این دسر خوشمزه ابتدا شیر را داخل قابلمه بریزید و روی حرارت ملایم اجاق گاز قرار بدهید. پودر ژلاتین را روی شیر بریزید و هم بزنید تا مخلوط شود، سپس پودر نسکافه را اضافه کنید و هم بزنید. توجه کنید شیر فقط باید داغ شود و نباید بجوشد. در مرحله بعد شیرعسلی را اضافه کنید و هم بزنید، سپس قابلمه را از روی اجاق گاز بردارید تا کمی از حرارت بیفتد و در آخر خامه صبحانه و وانیل را اضافه کنید و هم بزنید. دسر را داخل قالب مورد نظرتان بریزید و به مدت ۴ تا ۵ ساعت داخل یخچال بگذارید تا ببندد.

برای خارج کردن دسر از قالب باید آن را از یخچال خارج کنید و بگذارید ۵ دقیقه بیرون بماند تا سرمای

طرز تهیه دسر شیرعسلی مخملی؛ دسر خاص و

لطیف



دسر شیرعسلی مخملی نوعی دسر بسیار خوشمزه و لطیف است که از ترکیب شیر با شیرعسلی، پودر نسکافه و... تهیه می‌شود.

دسرهای یکی از محبوب‌ترین و متنوع‌ترین خوراکی‌ها در سراسر جهان هستند. دسرهای پای ثابت مهمانی‌ها و یکی از اصلی‌ترین منوهای خوشمزه رستوران‌ها هستند که معمولاً پس از غذا سرو می‌شوند؛ زیرا شیرینی موجود در آنها به هضم بهتر غذا کمک می‌کند و یک عصرانه دلنشین در کنار چای و قهوه به شمار می‌روند.

به گزارش فرارو؛ دسرهای طعم‌های گوناگونی مانند دسر وانیلی، میوه‌ای، زعفرانی، شکلاتی و... تهیه می‌شوند و هر کدام طرفداران ویژه خود را دارند. دسر شیرعسلی مخملی نوعی دسر بسیار خوشمزه و درعین حال لطیف و سبک است که روش تهیه آسانی دارد و برای پذیرایی در مهمانی‌ها یک انتخاب عالی است. اگر دوست دارید این دسر خوشمزه را در منزل تهیه کنید، در ادامه این مطلب با طرز تهیه دسر شیرعسلی مخملی همراه ما باشید.

یخچال را از دست بدهد؛ سپس یک چاقوی نوک تیز و باریک را دور تا دور لبه قالب بگردانید تا دسر از قالب جدا شود.

اگر قالب شما سیلیکونی باشد، دسر به راحتی و بدون نیاز به آب جوش در ظرف برمی‌گردد. بقیه قالب‌ها را باید داخل یک کاسه آب جوش بگذارید و یک دقیقه صبر کنید. اگر قالب شما فلزی باشد، دسر خیلی زودتر از یک دقیقه از قالب جدا می‌شود، درحالی که قالب‌های پلاستیکی و چدنی به مدت زمان بیشتری نیاز دارند.

حواس‌تان باشد که قالب را بیش از اندازه داخل آب جوش نگه ندارید؛ زیرا در این صورت دسر آب می‌اندازد و هنگام برگرداندن ظاهر خوبی نخواهد داشت؛ بنابراین به محض اینکه احساس کردید دسر از قالب جدا شده است، آن را داخل ظرف سرو مورد نظر برگردانید.

برای تزیین روی دسر، بیسکویت‌های پتی‌پور را آسیاب کنید و با الک روی دسر بریزید طوری که کاملاً روی دسر را بپوشاند. دسر خوشمزه ما در این مرحله آماده سرو است، نوش جان.

نکات مهم

- شیر عسلی یا شیر غلیظ همان شیر گاو است که مقداری از آب آن گرفته می‌شود و به آن شکر اضافه می‌کنند. شیر عسلی ماده‌ای غلیظ و شیرین است که به صورت کنسروی در بازار موجود است و ماندگاری بالایی دارد. از این شیر برای تهیه انواع دسرها، بستنی‌ها و کیک و شیرینی استفاده می‌شود. برای درست کردن شیر عسلی در منزل ۲ پیمانه شیر را همراه با دو سوم پیمانه شکر داخل یک ماهی تابه گود و نجسب بریزید و روی حرارت ملایم اجاق گاز بگذارید و مدام هم بزنید تا شکر کاملاً در شیر حل شود. بعد از اینکه شکر حل شد، دیگر هم نزنید و صبر کنید تا شیر جوش بیاید.

وقتی شیر جوش آمد، حرارت اجاق گاز را روی کمترین حالت تنظیم کنید و هر چند دقیقه یک‌بار شیر را هم بزنید تا ته نگیرد و به غلظت برسد. توجه داشته باشید که حرارت باید آنقدر کم باشد که شیر قل نزند، در غیر این صورت شیر عسلی شما ته می‌گیرد. تقریباً ۴۰ دقیقه زمان می‌برد تا شیر عسلی شما به غلظت برسد و آماده مصرف شود. بعد از اینکه شیر عسلی آماده شد، آن را کنار بگذارید تا کاملاً خنک شود؛ سپس داخل شیشه خشک و تمیز بریزید و در یخچال نگهداری کنید.

- ژلاتین ماده‌ای بدون رنگ و مزه است و از کلاژن گرفته می‌شود که در بخش‌هایی از بدن حیوانات وجود دارد. برای حل کردن پودر ژلاتین همیشه از روش بن‌ماری استفاده کنید. به این صورت که ظرف حاوی پودر ژلاتین و آب را روی بخار آب جوش بگذارید. توجه داشته باشید که اگر ژلاتین را در دمای خیلی بالا آب کنید، بوی بدی از آن متساعده خواهد شد. همچنین یک قاشق غذاخوری پودر ژلاتین معادل ۴ ورق ژلاتین است. پودر ژلاتین را باید در یک ظرف در بسته و حتماً در مکان خشک و خنک نگهداری کنید. پس از اینکه بسته حاوی پودر ژلاتین را باز کردید، تا ۶ ماه فرصت استفاده از آن را دارید و بعد از این مدت خاصیت خود را از دست خواهد داد.



به هم‌ریختگی‌های خانه

به هم‌ریختگی‌های خانه را همان روز به سراغش

بروید

یک ضرب المثل خارجی می‌گوید: «در حالی که در خانه راه می‌روید به نظافت و تمیزکاری آن توجه کنید». ضرب المثل به این موضوع اشاره دارد که باید کل خانه، به خصوص آشپزخانه، را به صورت روزانه تمیز کنید. نظافت و تمیزکاری روزانه آلودگی‌ها و به هم‌ریختگی‌هایی که در طول روز ایجاد شده است، باعث می‌شود که از ورود جرم، آلودگی و میکروب‌ها جلوگیری کنید. بهتر است یک دستمال کنار دست خود داشته باشید تا بتوانید به محض ایجاد لکه و آلودگی فوراً آن را تمیز کنید.

این کار وقت زیادی از شما نمی‌گیرد و بسیار آسان است. توجه کنید که تمیزکاری لکه‌ها و آلودگی‌هایی که مدت زمان طولانی‌تری روی سطوح باقی مانده باشند، بسیار سخت‌تر است.

وسایل گردگیری و تمیزکاری خانه همیشه در

دسترسان باشد

ابزاری مانند دستمال‌های گردگیری، شیشه پاک‌کن، پاک‌کننده‌های چند منظوره و یک جفت دستکش پلاستیکی و ... از وسایلی هستند که برای نظافت منزل به آن‌ها نیاز دارید. بنابراین آن‌ها را تهیه کنید و در دسترس‌تان بگذارید.

کارهای روتین و ساده را بلافاصله و به صورت

مکرر انجام دهید

به طور کلی خود را با کارهایی که به صورت روزمره و همیشگی وجود دارد، هماهنگ کنید و بی‌وقفه و بلافاصله آن‌ها را انجام دهید.

ترفندهای خانه‌داری و آشپزی



نظافت خانه راهی آسان برای کاهش استرس‌های روزمره است اما همین نظافت خانه ممکن است برخی افراد را سردرگم و پریشان کند. شاید شما هم هنگامی که دست به کار می‌شوید، این احساس سردرگمی را تجربه کرده‌اید و نمی‌دانید از کجا شروع کنید، یا هر چند وقت یک بار باید به کارهای منزل رسیدگی کنید. اگر به دنبال بهبود و افزایش مهارت‌های خانه‌داری خود هستید با ما همراه باشید تا در ادامه با ۱۹ ترفند مهم خانه‌داری آشنا شوید.

نکات خانه‌داری؛ خانه خود را متفاوت‌تر از

همیشه تمیز کنید

بهتر است قبل از اینکه به سراغ نظافت خانه بروید، ترفندهای خانه‌داری را بدانید و برای نظافت هیچ چیزی را از قلم نیندازید.

به نظافت تشک‌های خود اهمیت دهید

شما باید هر چند ماه یک‌بار رخت‌خواب‌های خود را تمیز کنید تا گرد و غبار و سلول‌های مرده، عرق و چربی بدن‌تان از آن‌ها زدوده شود. ملحفه‌ها و روبالشتی‌های خود را نیز به همین منوال هر چند ماه یک‌بار بشویید. می‌توانید برای تمیز کردن بهتر تشک‌های خود از یک بخارشو استفاده کنید زیرا این امکان را برای شما فراهم می‌کند که تمام گوشه و کنار تشک را به درستی از هرگونه آلودگی و گرد و غبار سطحی و عمقی تمیز کنید. همچنین می‌توانید با استفاده از یک شامپو فرش، با کیفیت بدون شستشوی بیش از حد، هر نوع لکه‌ای را از روی تشک‌ها پاک کنید.

کارهای ساده و کوچک را عقب نیندازید

به تعویق انداختن کارها باعث می‌شود اکثر مردم نتوانند خانه خود را تمیز و مرتب نگه دارند. زمانی که کارهای کوچک و ساده را در وقت خود انجام ندهید، روی هم انباشته می‌شوند و انجام آن‌ها زمان و انرژی بیش‌تری می‌طلبد.

برای شروع می‌توانید صبح‌ها پس از بیدار شدن، تخت خواب‌ها را مرتب کنید و روزانه حدود ۱۰ دقیقه زمان برای جمع و جور کردن اتاق‌ها و پذیرایی صرف کنید. حداقل یک بار امتحان کنید و مطمئن شوید به سرعت تفاوت آن را احساس می‌کنید.



ابزار مناسب

از ابزار و وسایل نامناسب در ترفندهای خانه

داری استفاده نکنید

استفاده از ابزار نامناسب کار شما را دشوارتر می‌کند در حالی که استفاده از ابزار مناسب به کارتان سرعت می‌بخشد. بهتر است جاروبرقی شما مجهز به لوازم جانبی باشد و از آن به عنوان ابزاری برای تمیز کردن وسایل دیگر، غیر از فرش و موکت استفاده کنید.

هر کدام از این لوازم جانبی برای اهداف و وسایل گوناگونی به کار می‌روند؛ یک نوع آن تمیز کردن مبلمان، پرده‌ها و سطوح نرم را آسان‌تر می‌کند. برای سطوح سخت استفاده از دستمال نمدار یا انواع طی‌ها روش بهتری است.

اشتباهی که مردم انجام می‌دهند، استفاده از اسفنج برای تمیز کردن سطوح است در صورتی که اسفنج از نظر بهداشتی گزینه مناسبی نیست زیرا محل تجمع باکتری‌هاست.

در غیر این صورت تمام این خرده‌کاری‌ها روی هم انباشته می‌شود و رسیدگی به آن‌ها سخت‌تر است. به عنوان مثال، بعد از هر وعده غذایی، ظرف‌هایتان را بشویید یا سعی کنید همیشه زباله‌های خود را سر وقت بیرون بگذارید تا روی هم انباشته نشود.

راه حل بسیار ساده برای آسان‌تر کردن نظافت آشپزخانه به اصطلاح عامیانه این است که، دست دست نکنید. کارهایی مانند جارو کردن آشپزخانه در پایان هر روز و گردگیری سطوح به خصوص لوازم آشپزخانه برقی به صورت روزانه، باعث می‌شود آشپزخانه همیشه تمیز و مرتب باشد، بدون اینکه هر بار وقت زیادی صرف کنید.

جوش شیرین و سرکه را برای برق انداختن سطوح

امتحان کنید

همان‌طور که برای از بین بردن گرد و غبار سطحی یک دستمال تمیز کافی است، با استفاده از جوش شیرین و سرکه می‌توانید آلودگی‌ها و لکه‌های سخت‌تر مانند چربی حاصل از غذا را به راحتی برطرف کنید.

حمام و دستشویی را فراموش نکنید

قسمت‌هایی که هنگام نظافت معمولاً فراموش می‌شوند شامل تهویه هوا، فیلتر دوش، شیرآلات، سرویس بهداشتی و جامسواکی می‌باشد و لازم است شما چند وقت یک بار آن‌ها را تمیز و ضدعفونی کنید. شاید ندانید که جای مسواک‌ها در واقع سومین مکان آلوده خانه شماست. بنابراین باید بیشتر در ضدعفونی کردن آن دقت کنید. شما با استفاده از یک مسواک کهنه و پودر تمیزکننده یا مایع سفیدکننده می‌توانید گوشه و کنار حمام، دستشویی و شیرآلات را تمیز کنید.

شست و شوی مرتب روبالشتی و ملحفه‌های خود را

در اولویت قرار دهید

تمیز نگه داشتن روبالشتی و ملحفه‌ها مهم‌ترین قسمت در نظافت اتاق خواب است. شاید شما هم هنگام نظافت اتاق خوابتان زمان بیش‌تری را به گردگیری و تمیز کردن در و پنجره، سطوح و سرویس خواب اختصاص دهید ولی از شستشوی مرتب روبالشتی و ملحفه‌ها غافل شوید.

در حالی که نظافت ملحفه‌ها به دلیل تماس مستقیمی که با بدن شما و اعضای خانواده‌تان دارد و هم‌چنین رعایت مسائل بهداشتی از اهمیت بیش‌تری برخوردار است.

روی سرامیک‌ها بریزید سپس با یک برس زبر سرامیک‌ها را محکم برس بکشید. همچنین برای سفیدتر شدن سرامیک‌ها یا در صورت باقی ماندن لکه روی آن‌ها، می‌توانید از مایع سفید کننده استفاده کنید. برای دیوارها نیز پودر تمیز کننده را در آب مخلوط کنید و با آغشته کردن یک دستمال به آن، دیوارها را تمیز کنید. توجه کنید به هیچ عنوان استفاده از ماسک و دستکش پلاستیکی هنگام کار فراموش نشود.

کیف‌های خود را مرتب ضد عفونی کنید

شما باید تمام وسایل روزانه مانند کیف که زیاد با آن‌ها سر و کار دارید را مرتب تمیز کنید. اگر از این واقعیت مطلع بودید که تقریباً نیمی از کیف‌های زنانه دارای باکتری‌های موجود در دستشویی هستند، احتمالاً به ضد عفونی کردن کیف‌های خود بیشتر اهمیت می‌دادید.

تمیز کردن حوله

تمیز کردن حوله‌های کپک زده را فراموش نکنید

احتمالاً برای شما هم پیش آمده که حوله مرطوبی در کیف یا حمام جا گذاشته‌اید و پس از مدتی با کپک روی آن مواجه شده‌اید. ابتدا کپک‌های روی آن را پاک کنید و سپس حدود سه ساعت آن را در آفتاب قرار دهید. سپس آن را در ماشین لباسشویی با آب داغ، مواد شوینده و سفید کننده بشویید.

لباس‌های سفید خود را دوباره روشن کنید

اگر می‌خواهید لباس‌های سفید خود را لکه‌زدایی کنید، مقداری سرکه سفید روی لکه لباس بریزید و با اسفنج روی آن بکشید. سپس یک لکه‌بر آنزیمی را در مقداری آب مخلوط کنید و لباس را درون آن قرار دهید. سپس آن را در ماشین لباسشویی با آب داغ و سفید کننده مخصوص بشویید.

کابینت‌های خود را چربی‌زدایی کنید

یکی از مهم‌ترین ترفندهای خانه‌داری، چربی‌زدایی کردن کابینت هاست. ممکن است اجاق گاز و کابینت‌ها نیز مانند سایر لوازم آشپزخانه، هنگام پخت و پز چرب و کثیف شوند. مقداری مایع ظرفشویی را با آب گرم مخلوط و آن را در محل مورد نظر اسپری کنید. سپس یک پارچه بردارید و محل مورد نظر را تمیز کنید تا چربی‌ها از بین بروند.

هنگام نظافت تقسیم کار داشته باشید و کارها و

وظایف را به افراد دیگر خانه نیز بسپارید

اشتباه است که بیش از حد توان خود کارها را به عهده بگیرید. اگر احساس می‌کنید آنقدر کار برای انجام دارید که می‌توانید دست به کار شوید، یا اصلاً نمی‌دانید از کجا باید شروع کنید، بهتر است در عمل کردن خود تجدید نظر کنید.

اگر افراد دیگری هم در خانه زندگی می‌کنند، به گونه‌ای تقسیم کار کنید که همه افراد از جمله بچه‌ها، در انجام کارها سهیم باشند. برای شروع می‌توانید یک جدول تقسیم وظایف برای بچه‌ها بکشید تا از کارهای روزمره‌ای که باید انجام دهند مطلع باشند. همچنین برای مدیریت بهتر کارها، وظایف روزانه، هفتگی و ماهانه سایر افراد خانه را نیز مشخص کنید.

هر کدام از قسمت‌های خانه را از بالا به پایین

نظافت کنید

توجه به این نکته شما را از دوباره کاری نجات می‌دهد. هنگام گردگیری از سطوح و وسایلی که در قسمت‌های بالاتر اتاق قرار دارند مانند پنکه‌های سقفی شروع کنید، زیرا گرد و غبار حاصل از گردگیری سطوح بالاتر روی سطوح پایین‌تر می‌نشیند و در ادامه با نظافت سطوح پایین‌تر آلودگی‌ها کاملاً برطرف می‌شود.

روش‌ها و ابزار قدیمی برای نظافت را دست کم

نگیرید

گاهی اوقات روش‌های قدیمی گزینه مناسبی برای رسیدن به بهترین نتیجه در خانه‌داری هستند. به عنوان مثال لباس‌های خود را برای خشک شدن در زیر نور خورشید آویزان کنید تا سفیدتر و همچنین میکروب‌زدایی شوند.

مثال دیگر اینکه ابتدا می‌توانید آشغال‌های نسبتاً بزرگ کف آشپزخانه که هنگام راه رفتن بین انگشتان پا می‌چسبند را با استفاده از جاروی دستی جمع کنید تا در ادامه زمان کم‌تری را به جاروبرقی کشیدن اختصاص دهید.

حمام و دستشویی خود را برق بیندازید

می‌توانید برای تمیز کردن سرامیک‌های کف حمام و دستشویی از پودرهای تمیز کننده استفاده کنید. پودر را

تمیز کردن کابینت‌ها

حوله‌های زبر را دوباره نرم و لطیف کنید

اگر محل زندگی شما دارای آب سخت است، مواد معدنی موجود در آب باعث زبر و خش‌دار شدن حوله‌های شما می‌شود. برای از بین بردن این رسوبات، نصف فنجان نرم‌کننده و نصف فنجان آمونیاک را در مقداری آب داغ مخلوط کنید و حوله‌ها را در آن قرار دهید و سپس فقط آب‌کشی کنید.

نقاشی‌های کودکان خود را پاک کنید

خمیردندان این امکان را به شما می‌دهد که لکه‌های ماژیک، خودکار و مداد رنگی را از روی وسایل چوبی پاک کنید. اگر کودکان بازیگوش و خلاق دارید حتماً این ترفند به درد شما می‌خورد.

مقداری خمیر دندان را با نوک انگشت روی محل مورد نظر بمالید و به آرامی با حرکات دایره‌ای مالش دهید. بعد از مدتی آن را پاک کنید و در صورت نیاز مجدد این کار را انجام دهید. در پایان، برای درخشش و محافظت از چوب، آن را با یک لایه پولیش بپوشانید.

مؤثرترین روش برای نکات مربوط به ترفندهای خانه‌داری

۱۹ نکته متفاوت و کاربردی در ترفندهای خانه‌داری را بازگو کردیم. حال اگر بخواهیم به نکته‌ای طلایی به عنوان مؤثرترین روش حفظ نظم در منزل یا محل کار اشاره کنیم، از انواع نظم‌دهنده می‌توان صحبت کرد. این بدان معنی است که برای پیشبرد بهتر تمام نکاتی که به بانوان دوستدار نظم و نظافت گوشزد شد، می‌توان از فایل‌ها یا سبدهای نظم‌دهنده یاد کرد. اگر بخواهیم این مطلب را بیشتر باز کنیم مثالی می‌زنیم، به عنوان نمونه نظم‌دهنده یخچال می‌تواند به راحتی مواد غذایی و خوراکی داخل یخچال را چنان مرتب دسته‌بندی کند که علاوه بر راحت پیدا کردن مواد غذایی از ظاهر زیبای یخچال نیز لذت ببرید.

نظم‌دهنده‌ها در جنس‌های متفاوت، اندازه‌های گوناگون و رنگ‌بندی‌ها و اشکال متنوع توسط فروشگاه‌های معتبر لوازم منزل به فروش می‌رسند. آن‌ها برای مرتب کردن بیشتر لوازم خانه از قبیل لوازم مربوط به کتوشها و کمد‌ها، وسایل آشپزخانه و لوازم سرویس بهداشتی و نظافت کاربرد دارند. به جرئت می‌توان گفت اگر تنها یک

بار از این ابزار استفاده کنید تمامی نکات مربوط به ترفندهای خانه‌داری را در یک کفه ترازو و منحصربه‌فرد بودن نظم‌دهنده‌ها را در کفه دیگر قرار می‌دهید. زیرا این وسیله توانایی دارد به عنوان یار همیشگی و قدرتمند شما را در امر نظافت و تمیزی خانه همراهی کند.

نتیجه‌گیری

دانستن و به کار بردن فوت‌وفن نگهداری از خانه و تمیز کردن آن، کار چندان سختی به نظر نمی‌رسد. این امر سبب می‌شود تا کار تکراری خانه‌داری با ذوق و لذت بیشتری انجام شود. استفاده از نظم‌دهنده‌ها که با توجه به مورد مصرفی و الزامات مربوط انتخاب می‌شوند، قدم بسیار مؤثری در امر تسهیل کارهای خانه به حساب می‌آید. زیرا این ابزار سبب می‌شود که فرد به راحتی بتواند انبوهی از وسایل را دسته‌بندی کند و سپس با اشغال حجم کم در جای مناسب قرار دهد.

سوالات متداول

چگونه همیشه خانه خود را تمیز نگه داریم؟

سعی کنید برنامه‌ریزی منظم داشته باشید و وظایف را با اعضای خانواده تقسیم کنید. به علاوه، بهتر است از روش‌های ساده و موثر استفاده کنید. برای مثال می‌توانید به کمک محلول‌های شوینده و ابزارهای مناسب برای هر سطح، به تمیزکاری خود سرعت ببخشید.

نکات خانه‌داری برای مصرف کم‌تر انرژی چیست؟

سعی کنید از لامپ‌های LED با مصرف انرژی پایین استفاده کنید. این لامپ‌ها عمر طولانی‌تری دارند و انرژی کم‌تری مصرف می‌کنند. به علاوه، حتماً از پنجره و درها برای نور و گرمای طبیعی بهره ببرید.

نکات خانه‌داری برای صرفه‌جویی مصرف آب چیست؟

زمانی که مسواک می‌زنید شیر آب را ببندید یا از سردوش‌های بهینه استفاده کنید تا مصرف آب کم‌تری داشته باشید.

چگونه وسایل خود را مرتب کنم؟

شما می‌توانید از جعبه‌ها و سبدها برای مرتب‌سازی و نگه‌داری وسایل استفاده کنید. به علاوه، می‌توانید کمد خود را قفسه‌بندی کنید و هر قفسه را برای دسته مخصوصی از وسایل اختصاص دهید.



علائم اصلی افسردگی فصلی چیست؟



چرا در پاییز افسرده می‌شویم؟



آیا میدانید؟



پیاز خام از لخته شدن خون و تجمع پلاکت های خون جلوگیری می کند.
فقط پیازهای کوچک این خاصیت را دارند
پیازهای بزرگ به علت داشتن نیترات بالا خودشان هزاران عوارض دارند.

بعد از پنجاه سالگی روزانه قارچ بخورید



- ❖ مقابله با آلزایمر
- ❖ تنظیم فشار خون
- ❖ تقویت استخوان‌ها
- ❖ تحریک سیستم ایمنی
- ❖ مقابله با افسردگی فصلی
- ❖ کمک به حفظ سلامت پوست
- ❖ بهبود عملکردهای شناختی مغز
- ❖ پتاسیم بالا و پیشگیری از سکته مغزی
- ❖ پیشگیری از عفونت‌های تنفسی مانند سرماخوردگی و آنفلوانزا
- ❖ مناسب برای افرادی است که تمایل به کاهش وزن یا حفظ تناسب اندام دارند
- ❖ مقدار فراوان پروتئین، ویتامین‌های B_2 ، B_3 و B_5 و آهن، روی، مس و سلنیوم دارد



مراقب باشید پاییز افسرده‌تان نکند!

❖ فصل پاییز برای برخی از افراد می‌تواند با احساسات غم و افسردگی همراه باشد. در صورتی که علائمی مانند خستگی مفرط، تغییرات اشتها و اختلال در خواب را تجربه می‌کنید، بهتر است با روش‌های طبیعی نظیر نوردرمانی، ورزش منظم و تغذیه سالم به مقابله با این وضعیت بپردازید.

❖ با رعایت نکات ضروری و توجه به سلامت روان، می‌توانید این فصل را با انرژی و آرامش بیشتری سپری کنید.



۱. بایستی به والدین اطمینان داد که ابتدا به شپش قابل درمان بوده و جای هیچگونه نگرانی وجود ندارد.
۲. ابتدا به شپش نیاز به بهداشتی دانش‌آموز از دیگر دانش‌آموزان یا افراد خانواده ندارد.
۳. رعایت بهداشت فردی از جمله شستشوی مرتب موها با شامپوهای معمولی حاوی شامپو یا لوسیون درمان شپش، شستشوی با بقیه منطقه و رومیزی و کفش‌های فرد آلوده به شپش، شستشوی رومیزی و ملحفه فرد آلوده و رعایت بهداشت خوابگاه و اجتناب از صله دانش‌آموز محل آلوده با بقیه رومیزی و کلاه و جدارهای محل قرار گرفتن شانه و برسی موی فرد آلوده از دیگران کمک‌مؤثر بر سپردن درمان است.
۴. پس از تشخیص ابتلا به شپش، درمان و موقع و درست و زشت‌زدایی متعاقب درمان لازم و ضروری است.
۵. رعایت بهداشت فردی، فرد مبتلا به شپش از صله شستشوی صحیح آلوده و وسایل شخصی از جمله رومیزی و ملحفه در دختران و شالکرون و کلاه و بقیه پیراهن در دختران و پسران دانش‌آموز ضروری و واجب است.
۶. استفاده از مواد دفع حشرات بی‌خطر برای کودکان برای ملاله و روغن و روغن‌های گیاهی مبتلا به شپش کمک‌کننده مؤثر در درمان است.
۷. در سپردن درمان مبتلا به شپش، نیاز به کلاه کردن موها نیست؛ بلکه می‌تواند در اثر شانه کردن موها و زشت‌زدایی کمک‌کننده است.
۸. استفاده مرتب و با فاصله گرم و شستشوی مداوم موها با شامپوهای معمولی سر خف کمک‌کننده است.
۹. هنگام مسافرت به شهرستان‌ها و روستاها در آلوده‌ها، مراقبت بهداشتی و پیشگیری از ابتلا لازم و ضروری است.
۱۰. در صورت بروز علائم مبتلا در دیگر اعضای خانواده، معاینه و درمان افراد دارای علائم توسط پزشک یا کارشناس بهداشت لازم و ضروری است.





این موارد را به چت‌بات‌های هوش مصنوعی نگویند.



کلیه تان را نابود می‌کنید اگر:

- ❖ اگر عادت به مصرف نوشابه داشته باشید.
- ❖ اگر زیاد به استخر بروید یا دوش آب سرد بگیرید.
- ❖ اگر زیاد جلوی پنکه و کولر بمانید.
- ❖ اگر زیاد آب یخ بنوشید.
- ❖ اگر سیگار بکشید.
- ❖ اگر کمبود ویتامین B۶ داشته باشید.
- ❖ اگر ورزش نکنید.
- ❖ اگر کمبود منیزیم داشته باشید.
- ❖ اگر نمک زیادی مصرف کنید.
- ❖ اگر زود به بیماری‌ها و عفونت‌ها رسیدگی نکنید.



پنج خوراکی کبد پسند را بشناسید! ❖
❖ خوردن غذاهای مفید می‌تواند به کاهش آسیب ناشی از بیماری‌های کبدی کمک کند و بدن را سالم نگه دارد. این موضوع در خصوص پیشگیری از ابتلا به بیماری‌هایی مانند سیروز یا هپاتیت C نقش دارد. ابتلا به هر یک از این بیماری‌ها می‌تواند کبد را در فیلتر کردن مواد مغذی و پاکسازی بدن با مشکل مواجه سازد.

- ❖ قهوه
- ❖ ماهی‌های چرب
- ❖ روغن زیتون
- ❖ گردو
- ❖ کربوهیدرات‌های پیچیده



تخمه آفتابگردان بمب اسید فولیک و آهن است! ❖
تخمه آفتابگردان بمب اسید فولیک و آهن است و آهن موجود در آن با جوانه گندم، جگر و زرده تخم مرغ رقابت می‌کند، و ۱ مشت از آن ۹۰٪ نیاز روزانه به ویتامین E را تامین می‌کند.



۱ گاهی چای پوست پرتقال میل کنید

همیشه چای سیاه رایج را نخورید و هر روز چای خود را عوض کنید

۱ مثلا اگر خون غلیظ دارید چای لبو و آلبالو میل کنید

۱ اگر سرما خوردید چای آویشن میل کنید

۱ اگر افسرده و ناراحت هستید چای زعفران میل کنید.

۱ اگر می خواهید سرما نخورید چای پوست پرتقال میل کنید همچنین روزانه به اندازه بند انگشت سیر.

۱ اگر می خواهید با مصرف چای در خودتان حس خوب ایجاد کنید (آرامبخش)

چای به لیمو یا چای گل گاوزبان میل کنید

۱ اگر می خواهید خواب آرامی در شب داشته باشید چای سنبل الطیب همراه با مقداری اسطوخدوس میل کنید

۱ اگر می خواهید به کلیه ها و مثانه کمک و تقویت کنید چای برگ خشک شده گزنه یا کاکل ذرت، مثل دم

کردن چای سیاه بخورید

۱ اما چای پوست پرتقال:

پوست پرتقال را دقیقا بشورید (ده دقیقه ای در آب نمک و مقداری سرکه هم داخل محلول باشد، جهت پاکسازی پوست پرتقال) رسیده را در آب بجوشانید و آن را با عسل شیرین کرده و میل کنید.

این چای در فصل سرما مقاومت بدن را بسیار بالا میبرد



خواص زردچوبه:

۱ زردچوبه را با چی بخوریم؟

۱ ترکیب زردچوبه و عرق گزنه: اکثر مشکلات ادراری را بر طرف می کند، مانند سوزش ادرار ، تکرر ادرار ، عفونت ادراری . ۱ ترکیب زردچوبه و عرق کاسنی یا عرق شاتره: چربی کبد را کاهش میدهد و واریکوسل را هم درمان می کند، گردش خون را آسان و غلظت خون را بر طرف و دریچه های لانه کیبوتری را باز می کند .



صبحانه تخم مرغ آب پز بخورید!

- عضله سازی میکند
- سرشار از امگا ۳ است
- چربی خون را کاهش میدهد
- ضد استرس و ریزش مو است
- از سرطان سینه پیشگیری میکند
- کمک بزرگی به کاهش وزن میکند