نگاه "بارانی"

■ نگاهم را به سمت فردین چرخاندم . گوشه ای در خود جمع شده بود . صدای نفس های نامرتبش را در خواب می شنیدم . اشک در چشمانم حلقه زد . انگار تازه به خاطر آورده بودم اشک بریزم ! به سختی از جایم برخاستم و به سمت اتاق خواب روان شدم و مقابل آینه ایستادم " کنک خوردن این شکلیه ! " خنده دار بود

مصطفی شاکری (نی شفق)

در گوشه ای از راهرو دادگاه خانواده ایستادم و به دیوار روبرویم خیره شدم . صدفها مرا طرفم کش می آمد . کیفم در دستم سنگینی می کرد . دستم را آویزان کردم و با سر انگشت بند کیف را نگه داشتم انگار سنگینی تمام خاطرات این هشت سال را در آن جا داده بودم ...

از خانه بیرون زدم و به سمت پارک روان شدم . همه چیز به نظرم خواب و رویا می آمد روی نیمکت سرد نشستم و ناخن هایم را در بازوانم فرو کردم . تازه دو روز بود که وارد بیست سالگی شده بودم که پوری جون همسایه ی دیوار به دیوارمان ! مرا برای دوه اش خواستگاری کرد و حالا حلقه ظریف طلایی رنگ در انگشتم خودنمایی می کرد . باور نمی کردم که فردا به خانه بخت می روم تمام فاصله خواستگاری تا ازدواج ما به دو ماه هم نکشیده بود و حالا من ،فروغ دختر مغرور کامکاران که جز به احساساتش به هیچ چیز توجه نمی کرد . می رفت تا شادی اش را به اوج برساند . گرمای دستی را بر روی شانه ام احساس کردم . برگشتم به سمتش و به چشمان سرمه ای خوش رنگش خیره شدم . عکس خودم در چشمانش افتاده بود . صدای گرمش در گوشم زنگ می زد "فروغ جان . به اندازه کافی خودتو سرما دادی پاشو بریم آرایشگاه . مگه نمی خوای موهاتو رنگ بزنی ؟ "

دلم می خواست به چشمان همیشه خیس اش تا ابد خیره شوم... وقتی با لباس سپید عروسی با فردین تنها شدم . احساس می کردم خوشبختی را یک جا قورت داده ام . احساس می کردم درون خوشبختی غوطه ور شده ام . احساس عشق یک زن کامل را نسبت به شوهرش داشتم... صدای فردین را زیر گوشم می شنیدم "فروغ جان خونه پوری جون نیدمت و عاشقت شدم . تو چی ؟ تو چه جوری اینقدر سریع با ازدواجمون موافقت کردی ؟ تو که همه خواستگارانتو ندیده رد می کردی ! لبانم برای گفتن چیزی لرزید . اما هیچ چیزی به زبان نیاوردم . بیگانه بودمن به خاطر اینکه اسم فردین به اسمم می آمد قبول کرده بودم ! ! ... روزهای خوشبختی من به سرعت دود شد و به هوا رفت . غروب دلگیر یک روز جمعه بود . بی هدف از خانه بیرون زدم . طبق عادت گذشته ها به نزدیک ترین پارک رفتم نمی دانم چقدر زمان گذشته بود که صدای سیر سیرک ها مرا از جا پراند . هوا تاریک شده بود و من هنوز شام درست نکرده بودم . به سرعت به سمت خانه روان شدم . کلید را در قفل چرخاندم که ناگهان در باشدت باز شد . نگاهم به چشمان سرخ فردین گره خورد . به تنه پته افتاده بودم . لبخند زدم و گفتم "فردین جان برو کنار بیام تو" به سردی خودش را کنار کشید . صدای دندان قروچه اش را از پشت سرم می شنیدم که ناگهان احساس درد شدیدی در سرم پیچید . فردین بود که موهایم را به دوردستش پیچیده بود و مرا دور تا دور اتاق می کشاند و فحش های رکیک می داد . گیج شده بودم .

لال شده بودم و فقط در آن لحظه به این فکر می کردم که "شام چی درست کنم ؟ ! " وقتی فردین خسته شد مرا رها کرد . بدن مچاله ام را به کنج دیوار کشاندم . دهنم مزه خون گرفته بود و استخوان گونه ام گزگز می کرد . نگاهم را به سمت فردین چرخاندم . گوشه ای در خود جمع شده بود . صدای نفس های نامرتبش را در خواب می شنیدم

اشک
در چشمانم
حلقه زد . انگار
تازه به خاطر آورده
بودم اشک بریزم ! به
سختی از جایم برخاستم و
به سمت اتاق خواب روان شدم
و مقابل آینه ایستادم " کنک
خوردن این شکلیه ! " خنده دار بود .
من ،فروغ ،دختر آقای کامکاران محله
بازار، با این قیافه وحشت زده ! اشک هایم
با شدت بیشتری جاری شد . ملحفه مچاله شده تخت
را در آغوش گرفتم و چشمانم را بستم . نور آفتاب انیشم
می کرد چشمانم را گشودم .فردین را مقابل رویم دیدم و
صورت خیس از اشکش را "الهی دستم بشکنه فروغ جان
آخ فروغ شکر زیادی خوردم . غلط کردم . فروغ جیا
بهت گفتم ؟ خیلی اذیت کردم ؟ " نمی دانم واقعا چیزی
به خاطرم می آورد یا نه ! اما من در آن لحظه فقط به این
فکر می کردم . "چشماش دیگه سرخ نیست ! " همین
طور خیره خیره به چشمانش نگاه می کردم . آخر چه
طوری می توانستم در برابر این نگاه بارانی مقاومت کنم
! ... حقیقت تلخ زندگی من . دست بزن فردین نبود
بدمستی و تعصب بیجایش نبود بلکه چشمان خوشرنگ
همیشه خیس اش بود ! ! از آن روز به بعد پارک رفتن را
برای خودم ممنوع کردم در واقع خودم را تنبیه کردم ! حق
با فردین بود . پارک رفتن کار زنان ناشایسته بود ! ! ...
بعد از مدت ها از فردین خواستم به دیدن پدر و مادرم
برویم روز خوبی بود .

قدم زنان به راه افتادیم سر کوچه پندار را دیدم و با
خوشحالی صدایش زدم "سلام پندار ! چطوری ؟ پوری
جون خوبه ؟ "پندار با ناباوری مرا نگاه می کرد "سلام
فروغ اسلام فردین خان ! بفرمایین بریم خونه "وقتی
از پندار فاصله گرفتیم صدای فردین را شنیدم "خیلی از
دیدنش خوشحال شدی ،نه" سرخوشانه گفتم "آره ، من و
پندار با هم بزرگ شدیم .من اونو مثل برادر داشته ام دوست
دارم
" صدای
خنده فردین به
گوشم رسید : گفتم
برادری از خواهرش
تقاضای ازدواج می کنه؟ !
حرفش را نشنیده گرفتم نمی
خواستم روزم را خراب کنم . وقتی بر
گشتیم خانه فردین در را پشت سرش محکم
بهم کوبید . سرم داشت سوت می کشید با
عصبانیت برگشتم سمتش "چیه چه خبرته؟ مگه خبرت
سرت بعد از دو هفته رفتیم دیدن مامانم اینا ، اونجا که
مثل برج زهرمار نشسته بودی و به شامتم لب نزدی ،هنوز
غذا از گلویم نرفت عین بی ادبا از سر غذا پا شدی که بریم
... " هنوز کلام بعدی از دهانم خارج نشده بود که با پشت
دستش با ضرب به دهانم کوبید وقتی تو با عشق قیمیت
گل می کنی و گل می شنفی ، می خوای برات عربی
برقصم؟ ! "پندار را می گفت ! با زانو روی زمین افتادم .
اشک چشمانم را پر کرده بود .

چانه و زیر گلویم پر از خون شده بود .لبم پاره شده بود
و فردین رفته بود... نمی دانم چند ساعت گذشته بود . هوا
تاریک شده بود و من سر جایم بدون حرکت مانده بودم .
حتی توان برخاستن و روشن کردن لامپ ها را نداشتم .
صدای بهم خوردن در را شنیدم و بوی نفس های بد بویش
را . ! صدای دو رگه فردین می آمد "فروغ، آرزوی پندار
رو به دلت می زارم ! " در تاریکی زیر میز پنهان شدم .از
خودم بیزار بودم .

بعد از مدتی که مطمئن شدم فردین خواب رفته است از
خانه بیرون آمدم . روی پله های بیرون ساختمان نشستم
نمی دانستم چه کنم . همسایه هایی که از کنارم می شدند
مرا با حیرت نگاه می کردند دیگر برایم مهم نبود دیگر هیچ
چیز برایم مهم نبود... نمی دانم چگونه سر از جلوی خانه
مان درآوردم .

به سرتا پایم نگاه کردم . با نمایی لبریز و بلوز و شلواری
که خون روی یقه اش دلمه بسته بود . واقعا وحشت آور
بود . پدرم اگر مرا با این وضعیت می دید سکته می کرد .
چاره ای نداشتم ،زنگ زدم و داخل شدم پدر روی ایوان
آمد "عزیزم ،چیزی اینجا جا گذاشتی ؟ "ناگهان حرف در
دهانش ماسید... وقتی در آغوش پدر جا گرفتم فقط به
این فکر می کردم که بوی آغوش پدر ،چقدر شیرین
است.

"صدای گریه پدرم گوشم را پر کرده بود . آخ که اولین و
آخرین پناهگاه هر دختری پدرش است...فردای آن روز
فردین به دنبالم آمد . پدر آنقدر عصبانی بود که جواب
سلامش را نداد "فروغ سنگاتو باهاش ولکن و بندازش از
خونه بیرون" نگاهم به فردین افتاد آنقدر مظلومانه آنجا
ایستاده بود که دلم به حالش سوخت "فروغ غلط کردم .
فروغ از دیشب تا حالا از فکر اینکه با اون وضع کجا رفتی
صد بار مردمو و زنده شدم ... به من نگاه کن فروغ .
به چشمان جادوی اش خیره شدم نه نمی توانستم از این
چشمها دل بکنم به خانه برگشتم !...فردین بود و تهدید
فردین بود و شک فردین بود وجنون و من بودم و عشق
! روزها می رفت و من پژمرده تر می شدم و زندگی برایم
مضحک تر می شد. دیگر به جای اشک به چشمانم ،خنده
زهرآلودی به لبانم رخنه می کرد...

صدای زنگ در مرا از جا پراند . پشت در پوری جون
ایستاده بود تعجب کردم .وقتی روی مبل نشست دستم را
گرفت . اشک هایش بی مهابا می ریخت . صدای بغض
آلودش به دلم چنگ می انداخت "فروغ جان .حلالم کن
من به تو بد کردم" خنده ام گرفته بود .

صمیمی ترین دوست مادرم ، معرف فردین حلالیت می
طلبید "وقتی تو به پسرم پندار جواب رد دادی و گفتی
اسمتو عوض کن بذار فرید" تا به اسم من بیاد اونقدر
تحقیر شدیم که خواستم ...گریه اش شدت گرفت "تلافی
کنم !

"با خنده تلخی گفتم "فروغ کیه ؟! دختر کامکاران و می
گی ،اونکه مرد ! "... صدای قاضی دادگاه از دور دست
به گوشم می رسید "دلیل تقاضای طلاق... "و من به هشت
سال تحقیر و توهین فکر می کردم به هشت سال عشق
طوفانی، به فروغ زیبای مغرور ...صدای قاضی "تازایی
همسر ،فروغ کامکاران ! "...و من به چشمان خیس خوش
رنگ فکر می کردم .

به سمتش برگشتم نگاهم به نگاهش گره خورد، فقط لحظه
ای ! چقدر راحت از بند نگاه بارانی اش رها شدم .
به عادت سابق در پارک شروع به قدم زدن کردم و هوای
سبز تابستان را به ریه کشیدم .

در جست و جوی تو و خنده تو
دهنگش نبود خنده ای تابد
اندیشه آن دو چشم مهربانی
هر جنگی ... خنده ... خوابید ...
ای نیز خنده طی پر از صفا داری
انس مرا وفا بجو ،بجو هر جنگی
او بی عشق را می داند
برای دل خود را به او بخشو هر جنگی

فروغ فرخزاد

قاب هفته

عکس ، علیرضا بهاری

۱

نگاه اندیشه ات را به افق کدام آرزوی دیروز پیری سنجاق کرده ای ؟!

۲

نگاه از زیر رفته ای که در پی سنگ صبوری از ترانه انتظار می سرایند !

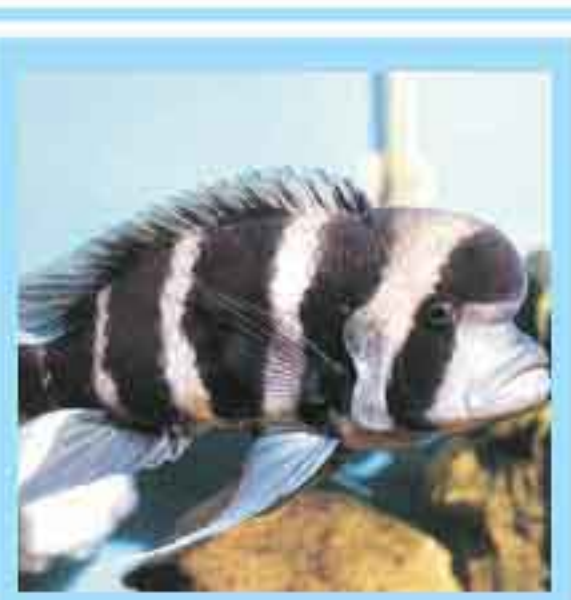
۳

تبسم لبخندی که از خاطرات جوانی اش در افقی دور دست می نگارد !

چند گام ملایی به سوی موفقیت!

- پیروزی واقعی یعنی داشتن کنترل کامل روی خویش.
- تنهایی زمانی به سراغم می آید که فراموش کنم ، خداوند بهترین مونس من است .
- هیچگاه به استعدادت برای رسیدن به هدف شک نکن .
- من همین هستم که هستم .پس از همین لذت ببرم .
- چهار چیز زندگی را ویران می کند "من" و "مال من" و "تو" و "مال تو" آنها را فراموش کن .
- بزرگترین نیرویی که می توان از آن استفاده کرد ، دردی است که از درون سرچشمه می گیرد و نه از بیرون و بزرگترین درد آن است که انسان بداند نتوانسته مطابق معیارهای خود زندگی کند .
- تنها راه بوجود آوردن تغییر، آن است که آن را فوری بدانیم در این صورت است که به انجام آن مجبور می شویم .
- ما می توانیم تنها با داشتن شجاعت و آگاهی هر رویدادی را در زندگی خود کنترل کنیم و قادریم زندگی مان را به افسانه تبدیل کنیم .
- یکی از معجزه های انسان بودن این است که انسان می تواند تعیین کند چه چیزهایی سبب درد و لذت او می شود .
- ارزشهای خود را دگرگون سازید تا زندگیتان نیز عوض شود : ما چیزی بسیار بیشتر و فراتر از ارزشهای مان هستیم و وجودمان منحصر به ارزشها نیست .
- راه راست آن است که بر تجربه و علم خود بیافزایم و آنها را برای رسیدن به آرزوها و خواسته های پسندیده خود بکار گیریم .
- هرگاه تصمیم مهمی را دشوار یافتید ، بدانید که علتش فقط یک چیز است: نداشتن تصور روشن از ارزشهای زندگی .
- در باور پسندیده و راهبرد فرزشمند رهبران امروز، این است : سنجش برتر زندگی را بوجود می آورد .
- مسیر کنونی شما چیست ؟آیا بسوی هدفتان در حرکتید ،یا در خلاف جهت آن حرکت می کنید ؟آیا به تصحیح مسیر نیاز دارید؟ آیا از زندگی تا سر حد نهایت لذت می برید ؟ اگر چنین نیست ، هم اکنون در مسیر تان تغییراتی ایجاد کنید .
- آنچه برای شما درد به همراه دارد و آنچه شما را با لذت پیوند می دهد ، سرنوشتتان را شکل می بخشد .
- از موثرترین راههای پیشرفت در زندگی ، شناسایی و تقویت هر باوری است که باعث حرکت به سوی رویاها می شود .
- آیا همیشه باید بکوشیم تا لمسات منفی خود را کاهش دهیم ؟ البته نه " هر یک از لمسات بشری برای خود جایگاهی دارند. برای مثال، برخی از مردم باید عصبانی شوند تا بتوانند قدرت نفوذی برای ایجاد تغییر بدست آورند.

فرانتوزا



ماهی فرانتوزا یکی از زیباترین در عین حال باهوش و جذابترین ماهی در بین سیکلیدهای آفریقایی بومی دریاچه تانگانیکا می باشد متاسفانه هنوز این ماهی به ایران وارد نشده

در عین حال به اندازه قابل توجه ۲۰ سانتیمتر برای نرها و ۲۵ سانتیمتر برای مادها می توانند برسند.

دارای نام علمی

Cyphotilapia frontosa می باشد.

رژیم غذایی همه چیزخوار با غذاهای پروتئین بالا میباشد

ماهی فرانتوزا بوسیله آقای Boulenger در سال ۱۹۰۶ با نام علمی Frontosa Paratilapia و بعدها بخاطر دسته بندی جدید در سال ۱۹۲۰ بوسیله آقای Regan به همین نام علمی معمول یعنی Cyphotilapia frontosa تغییر یافت Cyphotilapia دارای مشتق بر گرفته از cephalicus به معنی سر و کلمه tilapia که در زبان آفریقای به معنی ماهی میباشد.

ماهی فرانتوزا سالها به عنوان گونه تکی در شمالیترین نقطه دریاچه زیبای تانگانیکا شناخته می شد تا اینکه در سال ۲۰۰۲ گونه دیگری به نام علمی gibberosa Cyphotilapia که ساکن بخش نیمه جنوبی دریاچه تانگانیکا می باشد با این گونه همدسته شد.

این ماهی در مناطق تقریبا عمیق این دریاچه در حدود ۵۰ متر عمق صید می شود که نکته مهم در هنگام صید این ماهی پروسه کاهش فشار که روشهای مختلفی دارند (مانند غواصان) باید در روی این ماهی اعمال شود که در غیر اینصورت با بالا آوردن ماهی به سمت بالا کیسه شنای ماهی بطور غیر عادی عمل کرده و بزرگ می شود و در نهایت منجر به مرگ ماهی فرانتوزا می شود.

فرانتوزا یکی از بزرگترین سیکلیدهای دریاچه های صخره ای می باشد و در عین حال دارای حرکات شنای بسیار آرام و نرم حتی در موقع شکار غذای خود می باشد که این مورد برای سیکلید دوستان این رده یک حسن بحساب می آید هنگام تاریکی هوا وقتی دسته ساییروکرومیسها به قسمت کف دریاچه برای استراحت و خواب بصورت دسته ای می روند این ماهی که هنوز هوشیار است ساییروکرومیسهایی را که در دهانش جا شود می خورد.

این ماهی غذای محبوب کنگوئیها می باشد.

آنالیزهای که بر روی غذاهای باقی مانده از معده ماهیان بالغ طبیعی گرفته شده بیانگر دندانهای گلوئی قوی و کارآمدی برای خردایش غذا می باشد نکته قابل توجه و جالب سن این ماهی می باشد که دوره زندگیش بالای ۲۵ سال می باشد.

در طبیعت نرها به ۲۵ cm و مادها به ۲۸ cm می رسند.

نر های این ماهیان معمولا از ماهیان ماده بزرگتر و دارای حباب یا غده سری می باشند کسانیکه با تجربه اند از روی مخرج این ماهیان نیز می توانند به جنسیت ماهی پی ببرند.

این ماهی معمولا در وسط و نزدیک به کف اکواریوم به شنا می پردازد شرایط و پارامترهای تانکی مانند اکثر سیکلیدهای آفریقایی ساکن دریاچه های صخره ای می باشند با این تفاوت که به تانکی در حدود ۵۶۰ لیتر به بالا برای رشد و زندگی و غذایی با نسبت پروتئینی بالا نیاز دارد نوع نور و شدت آن برای رشد حباب سر و رنگ این ماهی بسیار مهم می باشد

نسبت نر به ماده این ماهی ۱ ماهی نر به ۳ ماهی ماده در گروه می باشد سیکلید بسیار آرامی می باشد اما نباید با ماهیان کوچک بدلیل خورده شدنشان نگهداری شود.

معمولا در ۲ سالگی به بلوغ کامل خود می رسند .

طالبی

یکی از پرطرفدارترین میوه های فصل تابستان حتی در آن سوی دنیاست و به خاطر عطر و طعم دلپذیرش بسیار محبوب است. نام انگلیسی آن Cantaloupe است که از نام یک دهکده در ایتالیا به نام Cantaloup گرفته شده که در این محل طالبی برای اول بار در سال ۱۷۰۰ میلادی کاشت شده است. طالبی متعلق به خانواده خیار و کدو است. گرمک و طالبی شبیه خربزه هستند و از جهت غذا و پزشکی شباهت زیادی به خربزه دارند با این تفاوت که پیش از خربزه می رسند و لطیف تر هستند و هضم آنها آسان تر است. طالبی و گرمک از میوه های پرآب فصل تابستان است. طالبی شیرین و خوشبوتر از گرمک است. قسمت های مورد استفاده طالبی و گرمک عبارتند از میوه و تخم میوه.

فواید تغذیه ای طالبی

طالبی یکی از بهترین منابع ویتامین A است و مملو از بتا کاروتن است که در بدن تبدیل به ویتامین A می شود. در یک فنجان آب طالبی فقط ۴۶ کالری انرژی وجود دارد ولی ۱۲۹٪ نیاز روزانه ما به ویتامین A را تامین می کند که تاثیر آن در بهبود بینایی و پوست بدن بر همه واضح است طالبی یکی از غنی ترین میوه های حاوی ویتامین C است. طالبی علاوه بر ویتامین های A و C حاوی مواد معدنی مفید دیگری مثل پتاسیم، فولات، فیبر، منیزیم، بد و ویتامین های B6 ، B2 و B1 است. طبق نمودار بالا طالبی منبع غنی ویتامین های A و C و منبع بسیار خوب ویتامین B6 و پتاسیم و منبع خوبی از سایر مواد معدنی ذکر شده است. همانطور که ویتامین A آنتی اکسیدان محلول در چربی است، ویتامین C آنتی اکسیدان محلول در آب است و مصرف این میوه به دلیل دارا بودن مقدار زیادی از این دو ویتامین، ابتلا به بسیاری از بیماری های مزمن مثل بیماری های قلبی، سکته و سرطان را کاهش می دهد. وجود مجموعه ای از ویتامین های گروه B در این میوه آن را به یک ماده بسیار خوب برای سوخت و ساز انرژی در بدن تبدیل کرده است. از این رو میوه ای بسیار مفید برای افزایش وزن کودکان و نوجوانان و افراد لاغر است.

انتخاب طالبی

برای خرید یک طالبی خوب و رسیده با کف دست به آن ضربه بزنید باید یک صدای توخالی داشته باشد. وقتی آن را در دست می گیرید باید نسبت به اندازه اش سنگین به نظر برسد و هیچ نقطه له شدگی یا نرم شدگی نداشته باشد. پوست آن باید به رنگ کرم یا زرد مایل شده باشد (رنگ سبز پوست نشانه کال بودن آن است). محل اتصال آن به ساقه باید کمی نرم باشد و باقی مانده ساقه باید به راحتی کنده شود. یکی دیگر از نشانه های رسیده بودن طالبی بوی ملایم شیرینی است که از پوست آن به مشام می رسد.

خواص درمانی گرمک و طالبی

۱- طالبی میوه ای تشنه آور است.
۲- طالبی، ادرارآور، نرم کننده (ملین) و موجبطراوت و شادابی پوست بدن است.
۳- خوردن طالبی، بعد از غذا برایدرمان کم خونی مفید است.
۴- مصرف طالبی برای کسانی که مسل ریوی دارند و یا مبتلا به پیوست و بواسیر هستند، مفید است.
۵- گرمک سرشار از ویتامین های A و C و سلولز است.
۶- گرمک ملین است، مخصوصاً برای کسانی که از پیوست می نالند مفید است.
۷- گرمک و طالبی، تشنگی را در تابستان تسکین می دهد.
۸- گوشت طالبی برای تسکین سوختگی های سطحی و یا درمان ورم پوست موثر است.
۹- آب طالبی برای نرم نمودن پوست مفید است.

احتیاط لازم در مصرف طالبی

۱- کسانی که مرض قند دارند باید در خوردن طالبی جانب احتیاط را رعایت کنند و یا آن را مصرف نکنند. ۲- کسانی که ورم معده دارند، نباید در مصرف طالبی زیاده روی کنند.

پاکیزگی و رعایت بهداشت فردی اولین شرط جلوگیری از ابتلا به بیماریهای واگیردار است با رعایت بهداشت فردی در حفظ سلامت خود کوشا باشیم .

روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان (کمیته آموزش همگانی سلامت)