

زمزمه های دلتنگی

## آرزو

من مانند گل های یاس باغچه مان بودم پاک وزیبا، نه اسم زیبا، نه اسمی که می دانستم و نه می توانستم حرارت خورشید را در انگشتان کوچک اندازه بگیرم ، دلم می خواست ماه تیدار را در آغوش بگیرم و روی یلگ شهابها به خواب بروم چه شبها که منتظر ستاره ی دنباله داری بودم که از کنار رویای کردیکم بگذرد.

کمی شبیه پستوها بودم ، مانندم برایم سخت بود و تحمل زمستان بی مهری طاقت فرسا ، کاش می شد با دنیای پاک و کودکانه ام به میهمانی مرغابی ها می رفتم و قلبم را در حوض شان قسمت می کردم.

وقتی برششمن قلبه ی زندگی ایستادم یاد گرفتم باید دوست داشته باشم . پس از انتظاری دراز سایه ی چشمانت بر وجودم افتاد و لبریز خوش آهنگ صدايت بيدارم كرد و چشمانم را با دنیای دیگری روشن کرد و دیدن سان من به مدرسه آمدم ، تو مرا با الفبای زندگی آشنا کردی تو ایثار را برایم بخش کردی و بوی لطیف زینون را برایم معنا کردی تو برایم آموختی که لبخند به علاوه محبت می شود عشق.

تو یکی یکی سخاوت و گذشت را برایم تکرار کردی تا برای همیشه ملکه ی ذهنم باشم .  
تو لحظه های کوچک مرا زیر گلدان یاس نگاهت پنهان کردی تا من اولین کلمات را بر روی موج چشمانت بیاموزم .

این سطور را به یاد روح سبزه سیاه می کنم ، نمی دانم به خاطره های کردیکم پیوسته ای و یا هنوز با نفس های گرمت نهال های کوچک عاطفه را نوازش می دهی . کاش باشی بدانی که پرتو جان بخش کلامت مرداب تارک و بیخ زده ام را گرم کرده و ظلمت اندراکم نورانی کرده و کوزه ی تارک نادانیم با نگاه گرم آهسته ترگ خورده و شکسته و پونه های ناگهام با عطر خوشبوی دانش گرگ خورده است. (کاش این نوشته ها را بخوانی )

✍️ پتول شاکری (صبا)



آقا حشمت یکی از گوسفندانش راگم کرده بود و مطمئن بود وارد گله دیگری شده . وقتی مرتضی رو دید که کتاباشو زیر بغل زده و با خوشحالی داره گوسفندان رو به طرف روستا می بره ، زده به سرش که کار خودش بوده و از همون جا فریاد زد " او هوی مرتضی ، گوسفند من اومده تو گله ات سواش کن بده ! " مرتضی با سرخوشی گفت : " وقتی اومده تو گله من یعنی مال من دیگه ! " وبعد شروع به واریس کردن گوسفندش کرد که ناگهان حشمت با ضرب هلهش داد.مرتضی سکندری خورد و روی زمین افتاد.خوش خلقی ذاتی شو فراموش کردبانگاهی خشمگین گفت : به احترام ریش سفیدتبه که هیچی بهت نمی کم ، بیا خودت توی گوسفند های لعنتی بگرد ببین درستست اینجاست ! حشمت از اینکه این پسر نوزده ، بیست و سه ساله از او علاقه تر برخورد می کرد به خشم آمده بود یکی ازگوسفنداها را بغل زد به سمت گله اش روانه شد . دیگر خون ، خون مرتضی را می خورد با صدایی که به سختی سعی می کرد پایین نگه دارد حشمت را خطاب قرار داد " آقا حشمت اون مال ماست !"

حشمت که منتظر همین حرف بود شروع به فریاد کشیدن کرد " فکر کردی رفتی دانشگاه آدم شدی ،تو پسر همون بابای احمقتی که تا زنده بود با اونهمین مشکلیها را داشتیم . چشای مرتضی از اشک برق می زد ."

می توانست با آن هیکل ورزیده حال حشمت را جا بیاورد اما او هم مانند پدرش آدم صلح طلبی بود بره را با خشم از میان دستان حشمت بیرون کشید کلاویز شدن حشمت با مرتضی مانند درگیری مورچه و ویل بود ! حشمت که حسابی عصبانی شده بود شروع به تهدیدکرد می رم از دستت شکایت می کنم ، کاری می کنم کل گله ات رو از دستت بگیرم " مرتضی باخنده ای تمسخرآمیز از او دور شد...هیچ کس فکرش را هم نمی کرد که حشمت دست به چنین کاری برزند در آن روستای کوچک که همه با هم نسبت فامیلی داشتند همچنین کاری ازک ریش سفید بعید بود.حشمت از مرتضی به جرم دزدی گوسفندش شکایت کرده بود. مرتضی با چند تن از اهالی روستابه شهررفتند وانت قرمز حشمت روبروی کلانتری نشان از حضور او می داد.

روبروی درکلانتری حشمت با چشم های خون گرفته انتظار مرتضی را می کشید دوست داشت این پسرک را از رو ببرد وقتی اوهم مانند پدرش صورانه برخورد می کرد خونش به جوش می آمد .

چشمش به مرتضی خورد که با لباسی کاملاًمراتبی و ظاهری مثل همیشه خندان پیدا شد و به حشمت رسید ، باصدای کشنداری گفت "سلام آقا حشمت ، اقرار بخیر! این حرف مرتضی اطرافیان رابه خنده واداشت حشمت که خون جلوی

چشمانش را گرفته بود از پشت صندلی وانتش چماق را برداشت و به جان او افتاد و عجیب اینکه هیچ کس هم نمی توانست او را مهار کند، با ضربه محکم و ناگهانی چوب دستی مرتضی به زمین افتاده بود از شدت عصبانیت تکه سنگی برداشت و به سمت

بودند تمام اهالی روستا به سراغ خانواده حشمت آمدند تا آنها را برای رضایت راضی کنند چون همه حشمت را در این جریان مقصر می دانستند و هیچ کس راضی به مرگ پسرک خوش خلق روستا که با رتبه دو رقمی اش در کنکور سبب افتخار



## اگر جای خدا بودیم...

حشمت پرتاب کرد ... سنگ به گیج گاه حشمت برخورد کرده بود وحالا حشمت دراز به دراز روی زمین افتاده بود همه شوکه شده بودند هم محلی ها حشمت را بالای وانت گذاشتند و به سمت بیمارستان روانه شدندوسرباز جلوی درکلانتری نیز که شاهد ماجرا بود مرتضی را به بازداشتگاه برد ... چه کسی فکر می کرد حشمت به همین راحتی میمورد !

وقتی بهمین یکی از کسانی که با حشمت به بیمارستان رفته بود، برگشت وگفت حشمت در دم جان سپرده است . دنیا روی سرمرتضی خراب کردند ... حالا دو ماه از زندانی شدن مرتضی می گذشت و مراسم جهلم حشمت نیز به پایان رسیده بود.

مادر وخواهر مرتضی کار هر روزشان بود رفتن سراغ خانواده حشمت و التماس کردن ! اما آنها نیز خون حشمت در رگهایشان جریان داشت و مانند او بدکیته

جان می دنم شوهرتو ، سایه سرتواز دست دادی ، اما به خدا به عمد نبوده ،مرتضی فقط می خواسته از خودش دفاع کنه ... کشورمشترتاشو گرگه کرد" تا سرش بالای دار نره دلم آرام نمی گیره ، تا مرتضی نمیره لباس عزای تنم بیرون نمی ره ! اقدس با چشمانی اشک آلود ، صدایی لرزان به حرف درآمد.کشور تورو به روح شوهرت قسمت می دم ، از جوون من بگذر... من جای اون اعدام کنی کشور تحت تاثیر مهر مادری اقدس قرار گرفته بود و نمی دونست چه بگه که رضا و لیلای پسر و دختر حشمت به خشم او منم رضا غرش کنان گفت : بابامون سر به گوسفند کشته می فهی؟! ...!

باید بمیره حق فق گریه اقدس شدیدتر شد لیلایا حرض گفت : باید صد بار اعداش کنن ! اعتراض اقدس خانم به رای دادگاه فایده ای نداشت بازم رای صادره همون بود بدون رضایت ، هیچ کاری پیش نمی رفت حتی قاضی که تحت تاثیر روحیه پاک و معصوم مرتضی قرار گرفته بود با علم مقصر نبودن مرتضی با بغضی آشکار از رضا خواست که رضایت بدن اما انگار دل اون سنگ شده بود به همین راحتی می خواستن دفتر عمر مرتضی روناموم بدازن...

وقتی لیلای صندلی زیر پای مرتضی رو کشید و او از طناب دار او بران شد، مادر وخواهر مرتضی نیز چیزی جز یک مرده نبودند حتی توان اشک ریختن نیز نداشتند به فاصله چند روز آنها روستایشان را برای همیشه ترک کردند.

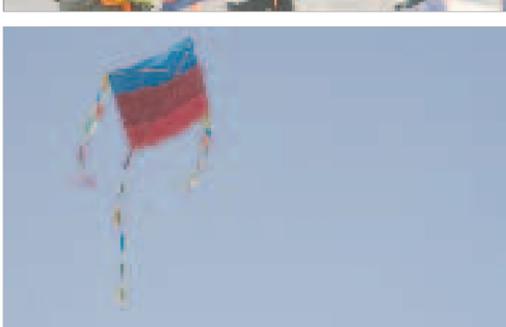
آنها رفتند و دومان حشمت باقی ماند... همسرو فرزندان رضا او را برای همیشه ترک کردند لیلای درحالیکه در باغ مشغول قدم زدن بود مورد اصابت تیر پسرکی که برای شکار گنجشگ آمده بود قرار گرفت تیر دقیقاً به چشم لیلای برخورد کرد و یک چشمش را از دست داد و زیبایی ظاهری اش از بین رفت و فرزندش را که باردار بود ناقص به دنیا آورد.

کشور خانم که ثروت کافی به هر وقت برایش باقی مانده بود نیز تمام اموالش را از دست داد و از روستایشان آواره شد ...

این اتفاقات واقعا افتاده بود و این داستان نتیجه تخیلات ذهن من نیست من هر وقت این جریانو از زبان دیگران می شنیدم به این فکر نمی کردم که خانواده حشمت به خاطر اعدام مرتضی تنبیه شدن ، بیشتر به این فکر بودم که خدا چه جوری از سرگناهان ما می گذره ...

خدا کنه که هیچ وقت سرور کارتون با بنده خدا نیفتد و همیشه به خودش محتاج باشیم نه دیگری . مملکتانگه که می داشتیم ما، به ساعت خدایی کنیم دیگه چیزی از دنیا باقی نمی موند. دلای ما اونقدر کوچیکه که نمی تونم حتی به ذره نور توش جابدم !. ✍️ سحر شاکری (س-شوق)

## قاب هفته



روز جهانی کودک - شادی کودکان در جشن یادبادک ها جهت مشاهده عکس ها به [www.daryanews.ir](http://www.daryanews.ir) مراجعه کنید.

## پرندگان ایرانی

### تیره زردپره : زردپره لیمویی



نام انگلیسی Yellowhammer

نام علمی Bruant jaune

نام لاتین Emberiza Citrinella

اندازه زرد پره ۱۶۵ سانتی متر است: پرندۀ نر با سر و سطح شکمی به رنگ زرد لیمویی منقار خاکستری رنگ، نگاه بلوطی ، پشت بلوطی رگه رگه و پهلوهای رگه رگه مشخص می شود. زردپره لیمویی جنس نر زردی پروبال در پرندۀ ماده و نابالغ خیلی کمتر و رگه های تیره روی بدن آنها بخصوص در روی سر بیشتر است .

در پرندۀ نر، گلو تارک زرد (خصوصی در بهار) و در پرندۀ ماده سبیل زرد رنگ و گاهی خط آبرو و وسط تارک زرد رنگ است که اینگونه از پرندۀ ماده زرد پره گونه سفید تشخیص داده می شود.

زردپره لیمویی جنس ماده رو تنه قهوه ای خرمایی، زیر تنه زرد و پهلوها قهوه ای خنایی است که در جنس نر بسیار مشخص است. پاهای زردپره لیمویی خاکستری است. در پرواز سفیدی روی شاهپره های کناری دم نمایان می شود.

زردپره لیمویی جنس نرصدای پرندۀ : صدای زردپره لیمویی، خشک و تند، شبیه "توی-تیک، two-tic در هنگام پرواز و یک سری صداهای سریع شبیه "دزه-دزه-دزه-دزه" که وی "dze-dze-chwee" نام

گزارش هایی که در مورد زاد و ولد زده پره لیمویی در شمال ایران داده شده است

کشف یک گونه جدید پرندۀ آواز

خون در لائوس

دانشمندان گونه جدید و نادری از پرندگان آواز خوان را با سر بدون پر (کچل) از راسته گنجشک ها، تیره بلبل خرما (Pycnonotidae) Passeriformes) کشف کردند .

این پرندۀ آواز خوان توسط دانشمندان انجمن حفاظت حیات وحش Will Duckworth ، Rob Timmins و Iain Woxvold در

دانشگاه ملبرن که در پروژه ای در بخش معدن در منطقه مشغول فعالیت بود کشف شده است .

## داروخانه گیاهی

### زنجبیل ، نسخه ای طبیعی برای تهوع و سرگیجه



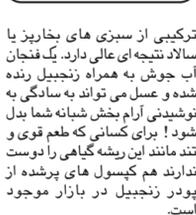
پس از گذشت بیش از ۲۰۰۰ سال از زمانی که فرهنگ عامه، زنجبیل را به عنوان داروی تهوع و ورم بدن تجویز کرده می گذرد و اکنون تازه پی برده ایم که قدیمی ها بیراه نمی گفته اند. یادش به خیر، فرقی نمی کرد که ما نونه ها در پی زیاد خوردن و یا بد خوردن دچار تهوع و دل درد می شدیم نسخه مادر بزرگمان هم چنان خوردن دم کرده ای از زنجبیل بود و آن طور که او ادا می کرد: زنجفیل ! شاید متوجه شده باشید که طی چند ماه اخیر نه تنها مغازه های گیاهان دارویی، بلکه فروشگاه های زنجیره ای و حتی میادین میوه و تره بار و سوپر مارکت ها نیز این گیاه ریشه ای را عرضه می کنند. زنجبیل از آن دسته گیاهانی است که بیشتر از آن که واقعا آن را بشناسیم، نامش را شنیده ایم و تقریباً مطمئن هستیم که چیزی خوب، است .

خانۀ زنجبیل باور عامه می گوید، استفاده از این ادویه از آسیای جنوب شرقی آغاز شده است و حکمای چین، هند، ژاپن، ایران و یونان از خواص دارویی این ریشه برای درمان میگرن گسترده ای از بیماری ها از میگردن تا ویا و ورم روده، یاد کرده اند. قرون وسطی این تجار شرقی بودند که زنجبیل را به انگلستان بردند و اکنون زنجبیل در بسیاری از خوردنی های سنتی این



کشور مانند سس ها، نان زنجبیلی و آب نیات یافت می شود. زنان باردار از قدیم برای پیشگیری و دفع تهوع به خوردن زنجبیل توصیه می شدند. این نکته دارویی اکنون از سوی متخصص معروف تغذیه یعنی (کریستین جریستا) بسیار مورد تاکید است .

خواص زنجبیل ، این ریشه به عنوان یک ماده ضدالتهاب برای افراد مبتلا به



ترکیبی از سبزی های بخارپز یا سالاد نتیجه ای عالی دارد. یک فنجان آب جوش به همراه زنجبیل رنده شده و عسل می تواند به سادگی به نوشیدنی آرام بخش شبانه شما بدل شود ! برای کسانی که طعم قوی و تند مانند این ریشه گیاهی را دوست ندارند هم کپسول های پر شده از پودر زنجبیل در بازار موجود است.

کنته، محققان شما را از خوردن بیش از اندازه زنجبیل منع می کنند. به ویژه افرادی که داروی رقیق کننده خون مصرف می کنند، و انگهی طعم قوی این ریشه گیاهی مانند تمام ادویه جات برای معده مضر است اما به گفته ولو داگ، حتی اگر خواص دارویی زنجبیل آن را به یک ماده دارویی مهم بدل نکند باز هم جایگامش به عنوان یک طعم دهنده خوشنام باقی خواهد ماند.

بیماری هایی چون آرتروز بسیار مفید است. بنا به اعتقاد محققان، زنجبیل دارای عناصر آنتی اکسیدان نیز هست که می تواند سبب پیشگیری از بیماری های مزمنی چون سرطان، دیابت و ناراحتی های قلبی شود .

شویه مصرف زنجبیل ، روش های ساده و خوش طعمی برای مصرف زنجبیل وجود دارند. افزودن این ادویه به هر

## سامانه ارتباطی

۱۲۲

در طول شبانه روز پاسخگوی شماست

## سال اصلاح الگوی مصرف را گرامی می داریم

شیر آب را هنگام مسواک زدن بندید. با این کار ۱۵ لیتر در دقیقه و ۷۰ لیتر در ماه در مصرف آب صرفه جویی کرده اید

روابط عمومی و آموزش همگانی شرکت آب و فاضلاب هر مزگان

## بلافاصله پس از صرف غذا ، دندان ها و دهان خود را بشوئید

## تا کمتر احساس کنید به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

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



کمیته آموزش همگانی

