

سحرشاکرمی (س-شوق)

بوی تو می آید...

وقت نونوستم توی روضه ها ، یا حتی توی مراسم ماه محرم گریه کنم ! نمی دونم چرا ؟! ... عاشورا ، تاسوعا که می شد همه به شدت اشک می ریختن اما من هر چی زور می زدم شاید به قطره اشک بریزم، نمی شد که نمی شد !! اما هر وقت از تلویزیون خونه خدا رو می دیدم اشکام بی اختیار جاری می شد ، قلبم به تیش می افتاد و از ته دل از خدا می خواستم که کاری کنه مدینه قدم های منو احساس کنه، کعبه دستای همیشه خیسم لمس کنه ... همیشه بزرگترین آرزوم همین بود سر نماز ام اونقدر با شدت گریه کردم که همه فکرمی کردن من مشکل خاصی دارم که اینظوری زار می زنم اما من فقط می خواستم برم حج و اونقدر این نیاز رو پررنگ احساس می کردم که شبها خواب از سرم می پرید. یاد زیارت خونه خدا باعث می شد چادر نماز من با شدت در آغوش بگیرم آخه اون همیشه بوی خدا را می داد و حتی همین الان ... نزدیک کنکور بود همه برای کنکور شون جون می کندن ، اما من انگار نه انگار که اتفاقی در حال وقوعه فقط آرزوم این بود که برم مدینه ، مکه ... نه اینکه فکر کنید من از اون بچه مذهبی های مومن بودم . نه من حتی جادری ام نیستم و تنها چادری که توی عمرم سرم گرفتم چادر نمازمه ، من به آدم معمولی بودم و هستم مثل شما و مثل همه ادما که جنس آرزوهاشون با دیگران فرق داره منم تنها آرزوم این بود که از خدا سرشار بشم ، از خدا پر رنگ بشم... بهر حال اون سال منم مثل خیلی از کنکوری های دیگه دانشگاه قبول شدم و با همون شدتی که همیشه درس می خوندم شروع به تلاش کردم آخه چیزی توی ذهنم نبود که بخواد منو از تلاش و موفقیت غافل کنه نه عشق به جنس مخالف ، نه دوست پسری و نه هیچ کدوم از این مزخرفات که ذهن دخترای همسن و سال منو پر کرده بود. من فقط به خودم و تو (!) فکر می کردم به اینکه اگه بخوام تو دوست داشته باشی باید عاشق همه بنده هات باشم ، باید به ذره ، به یک کم سعی کنم مثل تو بشم، آره من باید خدایی می شدم ... دوران دانشجویی جزء بهترین سالهای عمرم بود چون بی نهایت به خدا نزدیک شده بودم .

صدای دم و بازدم فشرشته ها شو زیر گوشم حس می کردم ! عطر خوبی را می فهمیدم، آخ که چه روزای خوبی بود ... سال دوم دانشگاه بودم که برای حج دانشجویی ثبت نام کردم سال اول دلم می خواست اما بابام راضی نمی شد و می گفت چه معنی داره دختر به تنهایی برون بیه عربا ! خنده دار بود ، اما من گریه کردم و اون سال ثبت نام نکردم سال دوم فقط با اجازه مامانم ثبت نام کردم و

گفتم اگه توی قرعه کشی اسمم در بیاد بابام دلش نرم می شه . وقتی روز قرعه کشی فرا رسید دل توی دلم نبود قرار بود از بین دخترای مجرد دوازده نفر انتخاب بشه ، قلبم داشت کنده می شد با هر اسمی که خونده می شد گریه پر صدای من بلند تر می شد رنگم کمبود شده بود و به زور می تونستم جلوی حق هق گریه مو بگیرم کسانی که دور و برم نشستند بودن همه می گفتن نفر بعدی اینه ! ولی اینظوری نشد و اسم من در نیومد بعضی از کسانی که اسمشون در آمده بود و می شناختم اونو اصلا کسانی نبودن که فکرشو بکنی حتی خیلی از بچه ها که خونه خوابیده بودن



اصلا مراسم که شب دیروقت انجام شد، نیومده اسمشون در اومده بود ... آره اون موقع بود که فهمیدم از روی ظاهر ادما نمی شه راجع به خوبی و بدی شون قضاوت کرد حتی اونایی که منم می شناختم شون ، تا حدودی از دور نشونم آگاه بودم اما توی قلبشون به چیزی داشتن که سبب می شد اونو ندونم بشن... بعد از مراسم قلبم به شدت درد می کرد به پشتی صندلی میخکوب شده بودم نمی دونم چه جوری به خونه رسیدم اما به چیزی توی دلم خالی شده بود فکر اینکه من به اون خوبی که باید باشم نیستم من اون سروگلی که خدا می خواد

از اون روز به بعد دیگه راجع به هیچ کس قضاوت نکردم ، تنها به این فکر کردم که

سی سال سن داشتم ! و حالا سر نمازم آرزو های دیگه ای داشتم خوشبختی فرزندام... هر روز که می رفتم بازار به یاد آرزوی بزرگی که فقط مال خودم بود یک تکه می خریدم و حالا در بین خریدهای من چیزهایی یافت می شد که متعلق به بیست سال پیش بود !

هر وقت عید قربان می شد به قول بچه هایم روز یارانی مامان " می آمد ، آن روزها آنقدر اشک می ریختم که صورتم غرق در اشک می شد دیگر از خدا نمی خواستم هر طوری شده به مکه پیام فقط می خواستم مرا

پیدا کنم و وقتی این تکه ها به هم متصل بشن برمی گردیم به اصلمون به اونیه که باید باشیم نه اونیه که هستیم ... بله ، من از به آرزوی کوچیک به خوبی ها شروع کردم و بجای رسیدم که خوبی و بدی را با هم دوست داشتم چون هر آدم بدی نیز هنگام تولد جزء یک موجود پاک بیشتر نبوده ...

وقتی حمید رضا گفت که اسممون برای حج واجب در اومده داشتم سگتم می کردم. باورم نمی شد ، اون بدون اینکه من به گه سالها پیش ثبت نام کرده بودم ! حالا می فهمیدم حمید رضا نه تنها یک قدم ، بلکه صدها قدم از من به خدا نزدیک تر بود او بوی خدا را می داد مثل همه انسان ها ، مثل من ، مثل تو ... چادر نماز یک دست سفیدم را که پس از سالها نخ نما شده بود در کیف دستی ام گذاشتم وقتی در هواپیما نشستیم فقط به این فکر می کردم که با داشتن بیشتر از پنجاه سال سن با موهای سفید و سیاه به لیاقت این سفر رسیده ام یا نه؟! به اینکه اگر در سن هجده، نوزده سالگی به خانه خدا می رفتم باز هم به همین جایی که الان رسیده ام ، می رسیم؟ یا اینکه عشق این سفر از من چنین سرو گلی ساخت . کسی که حتی دشمنانش را هم دوست داشت ، این عشق سبب شد که همه عاشق اون باشند دشمنی برایش باقی نماند... وقتی در مسجد الحرام قدم برمی داشتم ، احساس می کردم بزرگ شده ام دیگر بچه نیستم ، گنر پنجاه سال سن را احساس می کردم ، تو را احساس می کردم ...

دستانم سنگهای خانه خدا را لمس می کرد، روح خودت را ! باورم نمی شد من اینجا بودم به آسمان نگاه کردم به انگشتانم به چادر نمازم ، بوی تو می آمد ... سرو گل در حالیکه انگشتانش را از عشق پر می کرد و چشمانش را از انگل خالی به سوی عشق آسمانی اش پر کشید و تنها چیزی که او باقی ماند چادر نمازی بود که بوی او را می داد .

قاب هفته



زرمزه های دلنگی

چرا مرا صدا نمی کنی ، می خواهم به دور از همایوی تن ها آهنگ صدای تو را بشنوم . شکسته خانه داری . شکسته ام باشی مگر نگفتی که در هر قلب می دانه چشم های تو با من قهر است و می دانم از من دلگیری و دیگر غنچه های نگاهت را در گلدان سینه ام نمی کاری . می خواستم برای اثبات صداقتم نوشته ام را نه ، قلبم را برایت هدیه کنم ، تا بدانی هنوز هم در باغ خاطراتم (بر روی قالی دست بافی که در آن تمام حرفهایم را در لایلای بوته های بند وجودم را به تصویر کشیده) منتظر حضورت هستم . ساعت ها بر نقش قالی چشم دوختم و حرفهایم را از میان بوته های ترنج یافتم و چشم به راهت شدم . اما تو نیامدی . دارم هیچ گاه مرا فراموش نکنی (کاش این نوشته ها را بخوانی)



چرا مرا صدا نمی کنی ، می خواهم به دور از همایوی تن ها آهنگ صدای تو را بشنوم . شکسته خانه داری . شکسته ام باشی مگر نگفتی که در هر قلب می دانه چشم های تو با من قهر است و می دانم از من دلگیری و دیگر غنچه های نگاهت را در گلدان سینه ام نمی کاری . می خواستم برای اثبات صداقتم نوشته ام را نه ، قلبم را برایت هدیه کنم ، تا بدانی هنوز هم در باغ خاطراتم (بر روی قالی دست بافی که در آن تمام حرفهایم را در لایلای بوته های بند وجودم را به تصویر کشیده) منتظر حضورت هستم . ساعت ها بر نقش قالی چشم دوختم و حرفهایم را از میان بوته های ترنج یافتم و چشم به راهت شدم . اما تو نیامدی . دارم هیچ گاه مرا فراموش نکنی (کاش این نوشته ها را بخوانی)

چطور زیبا شویم؟

و سالم نگاه داشتن مو بسیار موثر است. پوست خیار، پیاز، جو خام و جوانه ی لوبیا منابع اصلی این ماده معدنی به شمار می روند. خشکی پوستتان را از بین ببرید ماهی به شما در این زمینه کمک زیادی می کند. ماهی(به خصوص ماهی های روغن داری مثل ماهی آزاد) حاوی اسید چرب امگا ۳ می باشد که به مرطوب کردن و تقویت پوست کمک می کند. چین و چروک پوستتان را برطرف کنید ویتامین C سازنده کلاژن به راستی در برطرف کردن و از بین بردن چین و چروک موثر است. کیوی منبعی عالی از این ویتامین به حساب می آید چون تقریباً هر کیوی بیش از ۱۰۰ درصد از این ویتامین را در خود دارد. ویتامین C اثرات بسیار مفیدی روی سلامتی دارد. که یکی از این تأثیرات کمک به ساختن کلاژن است. وقتی بدنتان میزان بیشتری از کلاژن در خود داشته باشد، پوست قابلیت ارتجاعی و کششی بیشتری پیدا کرده و چین و چروک راحت تر از بین می روند. منابع دیگر این ویتامین مرکبات، انبه، شهد عسل و پاپایه است. آفتاب سوختگی تان را درمان کنید اگر به خاطر زیاد زیر آفتاب ماندن پوستتان سوخته است، هلو و ذغال آخته بخورید. این میوه های خوشمزه حاوی میزان زیادی ویتامین E می باشند. این ویتامین به برطرف کردن قرمزی و ورم آفتاب سوختگی کمک می کند. همچنین با افزایش قابلیت کشسانی پوست، دراز بین بردن چین و چروک نیز موثر است.

پرندگان ایران

چرخ ریسک پشت بلوطی اندازه چرخ ریسک پشت بلوطی ۵/۱۰ سانتیمتر است؛ نر و ماده همشکل هستند. پرندهای است کوچک (کوچکتر از چرخ ریسک سرابی) ، به رنگ خاکستری و چرخ ریسک پشت بلوطی قهوه ای ، دمی دراز و منقاری تیز دارد . رو تنه و پوشیه های بال بلوطی، بال ها و پره ای دم سیاه با رگه های سفید رنگ و زیر تنه اخراهی تا نخودی سفید، دیده می شود . رنگ سر بر حسب نژاد متفاوت است . نژادی که در ترکیه یافت می شود، پرنده بالغ با ماسک سیاهی، که در تضاد با تارک خاکستری کمرگ و پس سر و سفیدی گلو قرار دارد دیده می شود. پرنده ماده کمرنگ تر با ماسک کوچکتر است و پرنده جوان با وتنه قرمز گلی و فاقد ماسک سیاه دیده می شود. (نژادهای ایرانی این پرنده متفاوت اند .



سازمان ارتباطی

۱۳۳

در طول شبانه روز پاسخگوی شماست

سال اصلاح الگوی مصرف را گرامی می داریم

با شستن ماشین خود روی چمن ها به چمن ها نیز آب برسانید

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 در مانی هر مزگان (کمیته آموزش همگانی سلامت)

