داستان هفته

یادداشت های یک دیـــــوانه

س - شفق

■ آخ که چقدر بچه ام ! چقدر دیر گذشت ، زیردرخت زردآلو ایستاده بودم نمی نشستم چون لباسم خاکی می شد ! و به روبرویم خیره شده بودم دیوارهای گلی ریخته شده ،درخت های خشک و پیر ،راستی چند وقت بود که باران نباریده ؟ دلم می خواهد خاک باران خورده بخورم !

طاق باز روی تخت ولو شده ام ،به سقف اتاق خیره وبه چراغ آویز با آن نور پرتغالی زننده اش نگاه می کنم چشمانم را آزار می دهد و من از آزار چشمانم لذت می برم با تمام وجود به نور نفرت برانگیز خیره شدم . من اصلا از آزار خودم غرق کیف می شوم گاهی روزها فکر می کردم با دسته هاون آشپزخانه ۱۵ قدم فاصله است، چقدر آرزویم دور است ! عین یک موجود لش و تنبل اینجا افتاده ام ، چند روز است غذا نخورده ام نمی دانم شاید ۵ روز است به جز آب اندکی نان نجویده ، هیچ به معده ام سرازیر نشده است .

من چقدر از احساس مچاله شدن معده ام لذت برده ام ....آه باز پیدایشان شد؛ از انسان بودن عقم می گیرد کاش حیوان بودم...آمدند همه شان ،شاد و شنگول چقدر پر شادی هایشان به نظر بی معنی می آید تظاهرهایشان به خوب بودن از کجا معلوم که در ذهنشان افکاری بدتر از مرا مزه مزه نمی کنند !

گوش هایم تیز شده است شاید این نفرت از زندگی،بعضی از حواسم را تقویت کرده است . مادر به سمت این اتاق گام بر می دارد چشمانم را می بندم صدایش می آید . دست هایم را به طرف گوشهایم می برم اما باز هم صدایش را می شنوم : "گالیا غذا خوردی ؟گالیا کتاب هاتو خوندی؟..."

چقدر از این اسم بیزارم دلم می خواهد مرا پست ، زشت ...صدا بزنند از له شدن خودم لذت می برم ... صدای مادر را باز می شنوم " گالیا باز داری گریه می کنی؟ !..."انگشتانم را در گوشم فرو می کنم و با تمام قدرت دندانهایم را به هم می سایم درد عجیبی در سمت چپ فکم می پیچد ،چقدر خوب به این کار ادامه می دهم ... یادم می آید روزی مادر خیاطی می کرد چقدر دلم می کشید آن سوزنها را در بدنم فرو کنم صدای بهم خوردن در را می شنوم . انگشتانم را از گوش هایم در می آورم ، چه شد من عاشق مرگ شدم؟ بله یادم می آید و هیچ مهمل نمی گویم !شاید ۱۴یا۱۵ ساله بودم راستی الان چند قرن از زندگی ام می گذرد ؟ چرا مادر گفت کتاب هایت را بخوان؟ مگر هنوز به دبیرستان می روم !

آخ که چقدر بچه ام ! چقدر دیر گذشت ،زیردرخت زردآلو ایستاده بودم نمی نشستم چون لباسم خاکی می شد ! و به روبرویم خیره شده بودم دیوارهای گلی ریخته شده، درخت های خشک و پیر ،راستی چند وقت بود که باران نباریده؟ دلم می خواهد خاک باران خورده بخورم !غروب آن روز عجیب ارغوانی سیر می نمود ناگهان به یکباره تمام مغزم خالی شد فکر کردم برای چه زندگی می کنم ؟ چه شد به دنیا آمدم به خاطر خواسته دو نفر غریبه ؟ ! چرا به جای بچه ، عروسک نخریدند؟ چرا همه مرا دوست داشتند ؟

مگر من مهربان بودم ! اصلا مهربانی یعنی چه؟ عجیب در آن لحظه از این کلمه بیزار بودم... ناگهان زندگی از وجودم رخت بربست نگاهم به ارغوانی رنگ پریده پشت گورستان خیره مانده بود ،من به آن مرده ها رشک می ورزیدم ... احساس کردم بدنم خنک شده است من روی بسته گل آلود زیر درخت ، دراز کشیده بودم ! ! دیگر بدنبال زندگی نمی گشتم دلم مک دونالد می خواست اما به آن لب نمی زدم !

مادر برایم اسپرسو درست می کرد به بخار روی فنجان نگاه می کردم دلم مالش می رفت باز خودداری می کردم دیگر دختر نبودم که از جیب پدر سیگار برگ کش می رفت ، برایم همه چیز نفرت بار می نمود ... برروی شانه راستم می چرخم بالای قلمم را می جوم اگرنوشته هایم بدست کسی بیفتد همه می دانند من یک دیوانه ام ! چه اهمیتی دارد ... از جا برمی خیزم یه تکه بیسکویت سبوس دار که از آن بیزارم گاز می زنم به سمت کمد می روم یک شی تیز به شست پایم فرو می رود .

به پایین نگاه می کنم همه جا پر از زباله است از سر و روی اتاقم کثافت بالا می رود ! بهتر ،چه اهمیتی دارد روپوشم را می پوشم جلوی آینه می روم موهای وز شده ام را محکم با کش بالای سرم می بندم برای چه کسی مهم است ! مگر هر چیز تازه ای برای این جماعت رنگ و روغنی مد می شود با چشم بسته در آن فرو نمی روند من هم موهای وز و ژولیده و صورت پف و نشسته را مد می کنم ! !

از خانه بیرون می زنم ساعت ۷ غروب است دیگر از این عقربک ها متنفرم همش به من یادآوری می شوند که پیشتر در میان این زنده بگوران رها شده ام و همچنان خواهم ماند ... ساعتم را به جوی کنار خیابان پرتاب می کنم چقدر مچ دستم سبک شد... در همین حین صدای جیغ مانند دخترکی را می شنوم که با آرنج به پهلوی دوستش ضربه می زند "هی ، ببین عجب تیپ هنری زده ! "بوی تعفن می دهند بینی ام را می گیرم و از کنارشان رد می شوم صدای آنها را می شنوم " چرا همچی کرد ؟" " حتما از اون هنرمند های پر ادا و اصول ، فردا می رم پیش آرایشگرم و از روی موهای این افاده خانم مدل بر می دارم ! ! "

خنده ای بیخ گلویم را می گیرد از آنها دور می شوم به قهقهه می افتم ، نمی دانم چگونه سراز این پارک در آوردم روی نیمکت سبز رنگ می نشینم و به مسیر سنگ فرش خیره می شوم دو دلداده می آیند ! پسر دست در کمر دخترک انداخته ! صدای دخترک را می شنوم از عشق حقیقی و راستین می گوید نگاه پسرک عجیب به هوس آلوده شده بود از مقابل من می گذرند پسرک پنهانی به من چشمک می زند !

واقعا حالت تهوع پیدا کرده بودم . بر می خیزم از زن بودن منزجر شده ام ... از کنار بساط یک گدا رد می شوم گوشه دامنم را می گیرد و به چکمه هایم چنگ می اندازد با نگاهی خالی و عاری از هر گونه شفقتی به سویش می نگرم آه نمی دانم چرا دلم به یکباره سوخت نیمی از صورتش خورد رفته بود !

آخ انگاری اسید به رویش پاشیده اند نیمه سالم صورتش عجیب زیبا می نمود ! نمی دانم چرا دلم برایش ریش شد !... دستم را به دنبال کیف پولم چرخاندم مگر من اصلا با خود کیف آورده بودم !نگاه وامانده ام به روی او ماند مثل اینکه صورتم گویای همه چیز بود صورت اش با نفرت جمع کرد و به روی زمین تف نمود اصلا به من بر نخورد ! حتما او هم مثل من از همه بدش می آمد .

به عقب برگشتم به همان جایی که آن دو دختر حرافی می کردند کنار خیابان زانو زدم دستم را در میان کثافت های جوی چرخاندم ساعتم را یافتم ! با گوشه دامنم پاکش کردم هنوز کار می کرد ،یادگار خواهرم گرت بود !با قدمهایی نه چندان آرام به سوی آن زن بخت برگشته گام برداشتم مقابلش خم شدم و با لبخندی که کج می نمود ساعت را به سمتش گرفتم چشمانش برق زد حتما مارک ساعت به چشمش آشنا آمد .

وقتی بر می خاستم دیدم روی چند عدد روزنامه تمیز نشسته به او گفتم " مگر خاکی شدن چه عیبی داره؟" ناگهان چیزی با شدت به شانه راستم برخورد کرد برگشتم یک جوان آرنلد نما به من تنه زده بود خشم آشکاری در چشمانش شعله می کشید با زن گلاویز شد و من مثل یک موجود بی مصرف شاهد قضایا بودم مرد دستش به طرف صورت زن رفت آن زایده از صورتش جدا شد آه خدای من صورتش سالم بود و چقدر زیبا.

از حرفهای مرد پیدا بود که برای او کار می کند از آن زشت نهاد زیبا رو ، روی بر گرداندم دلم بیشتر بهم می خورد کنار آن نیمکت های بد رنگ بالا آوردم اشک هایم آویزان شده بود برای چه دلم سوخته بود باید به داروخانه بروم باید سیانور بخرم !.

قاب هفته

عکس : علیرضا بهاری

۱

● و اما جنوب ... هنوز هم از ساحلش دارد ، زیبایی تلاش مردانش را :

۲

● رها و آزاد ، آسمان برای توست .پرواز کن :

۳

● سفر به دیروز در عصر اکنون ، تلاش ستودنی برای کسب روزی !

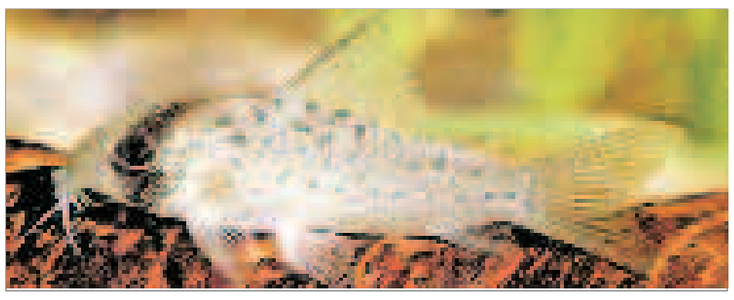
آکواریوم

● گربه ماهی رافائل خط دار

زیستگاه اصلی : برزیل ، پرو ، بولیوی ، پاراگوئه ، نوع گونه : گربه ماهی آمریکای جنوبی ، **حداکثر اندازه**: حدود ٦ اینچ (بین ٥ تا ١٥/٧) سانتیمتر (بین ١٢ تا ١٧) .طول **عمر** : ١٣ سال ، **برنامه کاری** : شب کاری را ترجیح می دهد . **غذاها**: همه نوع غذای آکواریومی را می خورد. از قرص های غذایی گرفته تا کرم خونی و ماهی زنده یا گوشت ماهی. بهترین زمان برای غذادهی به این ماهی ، شب هنگام است،حداقل حجم تانک : ٢٩ گالن ١٠٩ / لیتر ، **سطح شنای ماهی در آکواریوم** : پایین . **رفتار**: هنگامیکه با ماهیان کوچک است به او اعتماد نکنید .

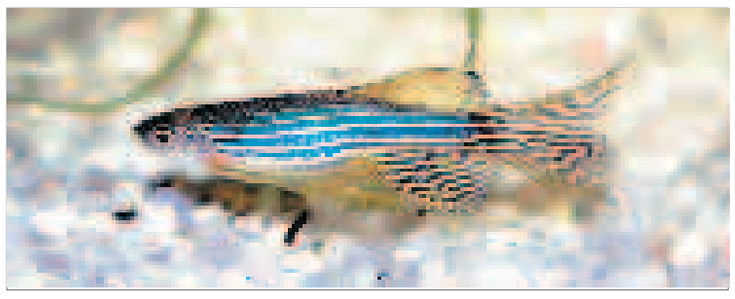
● بروچیس باله بلند

زیستگاه اصلی : آمریکای جنوبی ؛ اکوادور ، بخش غربی رودخانه آمازون ، **حداکثر اندازه** : ٣.٥ اینچ / ٩ سانتیمتر ، **تشخیص جنسیت** : مشخص نیست اما به نظر می رسد که ماده های بالغ در زمان حمل تخم، جثه پر تر و بزرگتری پیدا می کنند ، **تغذیه** : این ماهیان علاقه فراوانی به حفاری در بستر تانک دارند و این کار را به هنگام جستجو برای غذا انجام می دهند و البته هر غذای آماده ای را هم که بیابند ، خواهند خورد . کرم خونی زنده جزو غذاهای مورد علاقه این ماهیان است ، **رفتار**: صلح جو هستند. آنها را بصورت گروهی نگهداری کنید .



● گربه ماهی افسونگر

زیستگاه اصلی : آمریکای جنوبی ؛ اکوادور ، پرو ، **حداکثر اندازه** : ١.٩ اینچ / ٥ سانتیمتر ، **تشخیص جنسیت** : ماده ها زمانی که از بالا به آنها نگاه می کنید توپر تر به نظر می رسند و نیز بزرگترند ، **تغذیه** : با قرص های غذایی گربه ماهیان که به کف می روند و نیز کرم خونی تغذیه شان کنید . **رفتار** : صلح جو هستند . بهتر است در گروهی حداقل ٦ تایی باشند .سازگاری: با بسیاری از ماهیان اجتماعی در سایز کوچک ، می توانید نگهداریشان کنید. تتراها برای این منظور ، گزینه های مناسبی هستند .سطح شنای ماهی : پایین



داروخانه گیاهی

مریم مغانی

● میخک :

این درخت بومی جزائر اندونزی و اقیانوسیه است و به علت زیبایی خاصی که دارد در بیشتر نقاط دنیا به عنوان درخت تزئینی پرورش داده می شود .

غنچه های درخت میخک پس از باز شدن یعنی قبل از اینکه رنگ خاکستری و ارغوانی آن به قرمز تبدیل شود باید چیده و خشک نمود. میخک به عنوان ادویه و دارو بکار می رود که از پودر این غنچه ها می باشد . میخک دارای ١٦درصد و ساقه های آن در حدود ٥درصد و برگهای آن دارای ٢درصد اسانس روغن می باشد میخک از قدیم به عنوان ادویه بکار می رفته و از نظر طب ایران خیلی گرم و خشک است و دارای خواص بسیاری است .

خواص دارویی :

برای رفع دندان درد و گوش درد یک قطره از اسانس یا روغن آنرا در روی دندان یا گوش بچکانید .٢ -تقویت کننده مغز می باشد و کسانی که حافظه ضعیف دارند از دمکرده آن استفاده کنند .٣ -برای رفع سردرد مفید است .٤ -ضعف اعصاب را درمان می کند ٥ - برای رفع تنگی نفس مفید است ٦ - برای درمان وسواس مفید است ٧ - مقوی معده است ٨ - کبد و کلیه را تقویت می کند ٩- سکسکه را برطرف می کند .١٠ - میخک اشتها آور است .١١ - بدن را تقویت می کند .١٢ - میخک تب بر است .١٣ -میخک کرم کش است و داروهای کرم کش دارای میخک می باشند .١٤ -برای گردش خون و قلب مفید است .١٥ -برای درمان کمر درد میخک را دمکرده بنوشید .١٦ -نوشیدن یک فنجان دمکرده میخک بعد از غذا گاز و درد معده را از بین می برد .١٧ -استفاده از میخک گرفتگی عضله را از بین می برد.

طرز استفاده:

برای تهیه دمکرده میخک ١٠ گرم میخک را با یک لیتر آب جوش مخلوط کرده به مدت ٥ دقیقه دم کنید .

مضرات:

میخک بسیار گرم است و برای گرم مزاجان مناسب نیست و شاید باعث ناراحتی کلیه و روده ها شود اینگونه افراد باید میخک را با صمغ عربی بنوشند.

● کاهو:

یکی از قدیمی ترین سبزیجات دنیاست . منشا آن در هندوستان و آسیای مرکزی است کاهو طبق مدارکی که بدست آمده ٦قرن از میلاد در ایران مصرف می شده است گیاهی است یکساله دارای برگهای پهن و دراز و سبز روشن می باشد و با طعم کمی شیرین .

کاهو ٢دسته می باشد :

١ -کاهوی پرورشی و اهلی که هر دوی آن در سالاد استفاده می شود و کاهوی گرد و کاهوی ایرانی از انواع مهم آن هستند

٢-کاهوی وحشی یا کاهوی خودرو

کاهو دارای مواد زیر می باشد :

آب-نشاسته-پروتئین-کلسیم- فسفر- آهن -چربی - ویتامین B١-B٢-B٣ و نیز دارای مواد معدنی هم می باشد .

خواص دارویی:

١ - تمیز کننده خون است ٢ - خونساز است به علت داشتن آهن ٣ -ضد تورم است ٤ - خواب آور و آرام بخش است ٥ - کاهو برای ضعف اعصاب مفید است٦ -ملین و ادرار آور است . ٧ -زخم های مجاری ادرار و مثانه را درمان می کند .٨ -خوردن کاهو همراه با سکنجبین یا سرکه اشتها آور است .٩ -ضد تشنج است .١٠ - برای ازدیاد شیر مادران شیرده بسیار مفید است .

خواص تخم کاهو:

١ - خواب آور است ٢ - زکام را برطرف می کند ٣-برای درد سینه مفید است ٤ - برای افرادی که ادرار آنها به صورت قطره قطره است بسیار نافع است .

مضرات:

اگر در خوردن کاهو زیاده روی نکنید بسیار نافع و هیچ گونه عوارضی ندارد ولی زیاده روی در آن باعث کم شدن حافظه و فراموشی و ضعف چشم و نفخ شکم می شود برای برطرف کردن این عوارض می توان کاهو را با نعناع خورد .

● گل ختمی (ختمی) :

نحوه استفاده:

ختمی بنفش را می توانید در آب به مدت ٥ الی ٦ ساعت خیس کرده سپس آنرا صاف کرده و گلهای آنرا فشار داده تا عصاره آنها هم داخل شربت شود سپس کمی شکر به آن اضافه کرده و از شربت آن استفاده کنید که خاصیت درمانی زیادی دارد و برای رفع حرارت و موارد دیگر موثر می باشد که در کل بهترین و ساده ترین راه برای استفاده از بیشترین خواص ختمی بنفش این راه می باشد.ختمی گیاه بومی مناطق شرق مدیترانه است . گیاهی است علفی و چند ساله که ارتفاع آن به حدود ٢ متر می رسد ساقه آن از کرکهای ریز که به رنگ خاکستری می باشد پوشیده شده است .

برگهای ختمی دندانه دار ، پهن مانند می باشد . گلهای آن درشت به رنگ سفید مایل به قرمز یا ارغوانی است که بصورت دسته های سه تایی در اواخر تابستان ظاهر می شود. ختمی به علت داشتن گلهای زیبا به صورت گیاه زینتی در باغچه ها کاشته می شود .

تمام قسمتهای این گیاه استفاده طبی دارد .ختمی چند نوع می باشد : ختمی بنفش ،ختمی سفید ،ختمی سیاه که خواص ختمی بنفش بیشتر می باشد .

خواص داروئی:

ختمی از نظر مردم قدیم ایران سرد و تر است و بطور کلی روی تمام اعضای بدن مخصوصا روده ها ، ریه ها ، کلیه ها و مثانه موثر است .

خواص گل ختمی:

ملین و برطرف کننده یبوست است ، بیماریهای تنفسی را برطرف می کند ، سرفه های خشک را از بین می برد ، برای رفع گلو درد جوشانده گل ختمی را غرغره کنید ، عادت ماهیانه را منظم می کند .

خواص ریشه ختمی:

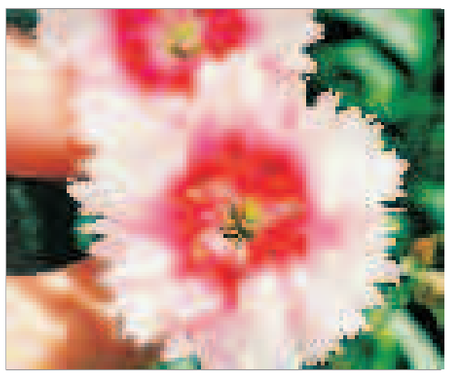
ناراحتی های پوستی را برطرف می کند و نرم می سازد ، سرفه های خشک را از بین می برد ، تب راپائین می آورد ، اسهال خونی را شفا می بخشد ، ادرار را زیاد می کند ، کمی ترشحات عادت ماهیانه را برطرف می کند ، (تورم را رفع می کند ، ناراحتی های دستگاه ادراری را برطرف می کند ، قند را تنظیم می کند.

خواص برگ ختمی:

١-ضماد برگ ختمی در برطرف کردن دمل ها و ورم پستان موثر است .٢-برای التیام شکستگی ها ، برگ ختمی را بصورت ضماد درآورده و روی محل شکستگی بگذارید .

٣-ضماد برگ ختمی در برطرف کردن درد سیاتیک مفید است .٤-رعشه را برطرف می کند.

٥-ورم بناگوش را با ضماد برگ ختمی درمان کنید.



با شستشو و ضدعفونی کردن میوه ها و سبزیجات از ابتلا به بیماری های انگلی پیشگیری نمائیم

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