داستان هفته

"...حرامم باد اگر من جان به جای دوست بگزینم"

[سحر شاه کرمی (س - شفق]

"تمام خیابان های منتهی به دانشگاه تهران را بسته بودند از جلوی سر در دانشگاه فرش قرمز پهن کردن انگار آدم مهمی می خواد از اونجا رد بشه ...نفر اول کنکور ! اون من بودم که باید پام و می گذاشتم روی این فرش ..."صدای زنگ موبایلم درآمد تایم ادبیاتم تموم شده بود و من هنوز غرق در رویاهام بودم .

دفتر ذهنم را بستم، تند شروع به تست زدن کردم یک ساعت دیگه کلاس داشتم و آقای روزبهانی استاد ادبیاتم با کسی شوخی نداشت باید تست واج ها را هر طوری شده تموم می کردم تازه به موقع هم سر کلاس برسم چون ایشون تاخیر روهم نمی پذیرند !... هر جوری شده اون روز رو گذروندم ، کاشکی این رویاها دست از سرم بر می داشتن تا بتونم راحت درسمو بخونم.

امروز دانشگاه شیراز بودم مکانیک می خوندم ! دیروز دانشگاه تهران مهندسی پزشکی، فردا هم حتما فردوسی و متالوژی می خونم !... دستای عرق کرده مو با گوشه تی شرتم خشک کردم روی تخت مچاله شدم، اشکام همین طوری از چشام روون شد اگه قبول نشم چی کار کنم ؟مگه من از زندگی چی می خواستم ۱۲ سال درس خونده بودم که چی؟ هیچ وقت با دوستام سینما نرفتم، حتی تو این گرمای بندر هرگز کلاس شنا نرفتم و به جز درس خوندن در واقع هیچ لذتی از زندگی ام نبردم ! ! حالا اگه قبول نشد با چه رویی باید تو صورت پدر و مادرم نگاه کنم ...به هق هق افتادم خدایا خواهش می کنم اگه قراره من قبول نشم سرطان بگیرم و قبل از کنکور بمیرم ! !... مامانم در اتاق را باشدت باز کرد "مرمر باز تو دیوونه شدی...واسه چی داری گریه می کنی "اشکام رو پاک کردم ، "مامان خدا کمکم می کنه مگه نه ؟ من متوسل می شم به ائمه ... امام زمان عزیزم ! ! از ته دل ازشون می خوام .

مامان سرمو بغلش گرفت و گفت "عزیزم، عزیزدلم ...اینهمه استرس واسه چی؟ من بهت قول می دم رتبه یک رقمی می آری ! تو آمادگی اش رو داری ... خدا تو رو تنها نمی ذاره ، ایمان داشته باش.دعای مامانم چقدر آرامش بخش بود.

فردا تو دانشگاه آزاد آزمون داریم و من اینقدر آماده ام که درسهایی که فردا باید تست بزنم مطالعه نمی کنم ...بلکه دارم یک فصل جلوتر از آقای پاشایی (استادفیزیک) می خونم ، آخ من عاشق فیزیکم ،مردم از چه چیز ایی لذت می برن ولی تنها چیزی که من رو غرق لذت می کنه حل کردن یه مسئله پیچیده است !... از خیابان دانشگاه رد می شم و رومو از دانشگاه آزاد که مثل یه قلعه از دل این بولوار سبز شده بر می گردونم. آخ که از اسم دانشگاه آزادم چندشم می شه چه برسه به اینکه پامو توش بذارم واسه همین هم آزمونامو مرتب نمی دم ... شش ماه تا کنکور باقی مونده و من همه دروسمو دو دور خوندم و همه کتابای تست توی بازار رو به قول بچه ها جویدم ، استاد شیمی بهم اطمینان داده درصدم بالای نود همین طور که بقیه استادام بهم گفتن حتی تو سال سوم آقای خانلو دبیر فیزیکم بهم گفت که درصدم صد می شه با اینکه اغراق بود من از شادی توی پوست خودم نمی گنجیدم ... حتی مشاور بهم گفت که رتبه ام زیر هزار می شه اما من به زیر صد فکر می کنم ! .. استرسم خیلی زیاد شده باید هر روز قرص آرام بخش بخورم دستام به شدت می لرزه دیگه حالم از کلمه کنکور بهم می خوره در حالی که چهار ماه با کنکور فاصله دارم و داره بوی بهار می آد دیگه درس خوندم نمی آد به شدت پرخور و پرخواب شدم صبح که می شه من می شم عشق بالش ! و چنان بالشم روتو بغلم فشار می دم که هیچکس دلش نمی آد منو از خواب بیدار کنه با دوستم کورس خواب گذاشتیم تا لنگ ظهر می خوابم مهکامه دوستمو می گم از اون بچه باهوش هاست ولی اونم مثل خودم به تنبلی افتاده.

یعنی من به جز کنکور هیچی رو نمی دیدم ؛من کجای زندگی ایستاده بودم ؟ ...آغوشمو برای مهکامه باز کردم و با صدای بلند گفتم "مهکامه جونم راحت شدیم ""نه بابا ، دلت خوش تازه شمارش معکوس شروع شده...

ما دو ساله که داریم واسه کنکور پوست خودمونو می کنیم اما حالا که همه بچه ها افتادن روی دور ما کم آوردیم حتی باورتون نمی شه اگه بگم بشدت رمان می خونم (حتی فصل امتحانات) از اون داستان فارسی های آبکی !...

از تعطیلات عید که اصلا استفاده نکردم البته استادام گفتن که استراحت کنم آخر اونا به من ایمان دارن ! تنها کاری که کردم متوسل شدن به همه ائمه بوده .

از ساعت ۱۲ شب شروع می کردم یک شمع روشن می کردم و تا آب شدن کاملش زمین و زمان رو فریاد می زدم ...

بعد از تعطیلات با دیدن بچه ها باز همون مرمر همیشگی شدم و به شدت درس می خوندم من دنبال آرمانم تو زندگی بودم، مهندسی پزشکی حتماً قبول می شم من باید شیراز برم پیش حافظ عزیزم ، خدا به من کمک می کنه !

بشدت اضطراب دارم کف دستام اینقدر عرق می کنن که نمی تونم قلم دستم بگیرم چند روز بیشتر تا کنکور فاصله نداریم و دو هفته است که بیشتر از شبی سه ساعت نخوابیدم ...دچار سندروم در یخچال شدم با اینکه می دونم تو این یخچال کوفتی هیچی نیست بازم پنج دقیقه ای یک بار درشو باز می کنم یه نگاهی توش می اندازم. سه روز تا کنکور مونده شب به زور خواب می رم وقتی می خوابم با ترس بیدار می شم ، آه زودتر این کنکور لعنتی رو بدم از دستش راحت شم دیگه حالم از این کلمه بهم می خوره دلم می خواد دستم به اینایی که این کنکور و اختراع کردند برسه حتما خفه شون می کردم.

... شبی که کنکور داشتم تا صبح نخوابیدم صبح با مهکامه راه افتادیم خدا رو شکر تو یه حوزه بودیم وقتی روی صندلی نشسته بودم از شدت عرق تمام لباسام به تنم چسبیده بود با اینکه هوای سالن خنک بود چشام پر از اشک شده بود.

بالای مدادم رو اونقدر جویدم تا اعصابم آروم شد خم شدم دفترچه رو از کنار صندلی برداشتم سر امتحان انگار مغزم خالی شده بود. تست هایی که می دونستم حداقل سه بار حلشون کردم چون نمی تونستم چشمی جواب بدم و دوباره باید حل می کردم دهنم خشک شده بود احساس می کردم به پاهام ۲ تا وزنه آویزونه سرمو گذاشتم روی صندلی احساس می کرردم توی اون چند ثانیه کلی پیر شدم .

سرمو برداشتم خم شدم و دفترچه اختصاصی رو گذاشتم روی دسته صندلی ... وقت تموم شده بود اما نمی تونستم از جام بلند شم خشکم زده بود مهکامه دستمو گرفت از سالن بیرون کشید هنوز بهت زده بودم صدای مهکامه از دور به گوش می رسید "چت شده مرمر، خراب کردی؟ ! ! "لبای بهم چسبیده مو بزور تکون می دم "انگارسنگینی یه کوه رو از پشتم برداشتن "به نظر می رسید از خواب بیدار شدم، دنیا رو بهتر می دیدم سرمو گرفتم بالا آسمون آبی آبی بود عجیب تا حالا خاکستری می دیدم به مهکامه عزیزم خیره شدم چشاش قهوه ای سیر بود چرا تا حالا من فکر می کردم میشی یعنی اینقدر بی دقت بودم ؟ ! ! یعنی من به جز کنکور هیچی رو نمی دیدم !من کجای زندگی ایستاده بودم ؟ ...آغوشمو برای مهکامه باز کردم و با صدای بلند گفتم "مهکامه جونم راحت شدیم ""نه بابا ، دلت خوش تازه شمارش معکوس شروع شده ...و" با صدایی که عجیب رنگ شادی داشت گفتم "الان وعشق ... "...همه چیز برام عوض شده بود انگار که از اول عمرم عینک آفتابی به چشام زده باشم ...؟

...کنکور دانشگاه آزاد رو به زور دادم من مطمئن بودم که خدا کمکم می کنه و صد در صد با بهترین رتبه روزانه می آرم من حتی برای اینکه خدا رو شرمنده کنم و یه جورایی مجبورش کنم که حاجتمو بده نذرام قبل از اعلام نتایج اداکرده بودم ! !... وقتی مهکامه زنگ زد رتبه مو گفت خشکم زد، باورم نمی شد شش هزار و سی شش چیزی نبود که من می خواستم صدای "الو ..مرمر .." مهکامه رو می شنیدم ولی نمی تونستم حرف بزنم من نذر کرده بودم من خدا رو از ته دل صدا زده بودم و همه ائمه رو، باورم نمی شد ! و باور نکردنی تر این که اشکام نمی اومدن من نمی تونستم گریه کنم !... برای انتخاب رشته فقط رشته هایی رو که دوست داشتم تو شهرهای بالا زدم با اینکه می دونستم غیرمنطقی ولی من دنبال معجزه بودم ! ..وقتی نتایج اعلام شد و من هیچ جا قبول نشدم احساس کردم همه چیز توخالی شد سرمو گرفتم بالا و گفتم "منو ببخش ..."بله حالا می دونستم که همه چیز پشت سرم بود یادم می اومد من نماز می خوندم ، دعا می کردم ، صداش می زدم...نه به خاطر خودش ، بلکه به خاطر کنکور من بنده ناسپاس بودم ، من زیبایی ها رو نمی دیدم من خوبی ها شو حس نمی کردم چشامو بسته بودم و کورکورانه از سد کنکور بالا می رفتم و حالا که با مغز خورده بودم زمین می فهمیدم چه بلایی سرم اومده ...من خدای خودمو از دست داده بودم ...الان تو دانشگاه آزاد بندر مهندسی کامپیوتر می خونم چیزی که هرگز بهش فکر نکرده بودم و می بینم که چقدر احمق بودم چرا روزها و شبامو خراب کردم چرا از زندگی لذت نبردم فقط واسه کنکور، چقدر بی معنی ! !الان احساس می کنم چقدر بچه بودم همین طور که همه کنکوری ها هستند و تنها چیزی که الان دلم می خواد خدا است و چشمه اشکی که برای همیشه خشک شد ! !

قاب هفته

عکس : علیرضا بهاری

۱

تکه ای شکسته از قاب شهر نشینی ؟!

۲

"آسمان مال من است " و کسی تنهانیست حتی تو ،رها !

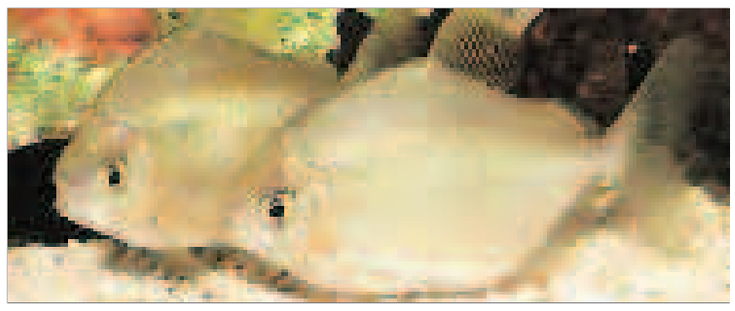
۳

خسته از تلاشی طاقت فرسا و اینک قایقی شکسته در ساحل خیال !

آکواریوم

سیلور دالر

این ماهی به این خاطر سیلور دالر نامیده شده است که بدن آن بسیار گرد و از پهلو فشرده شده است و معمولا به رنگ نقره ای با ته رنگ ابی و سبز کمی هست. انها مقداری هم قرمز هستند به خصوص باله ی نزدیک به مقعد درماهی های نر که لبه ی ان قرمز است. در بعضی گونه ها نیز انها نقاطی بر روی دو طرف بدنشان دارند. دالرها از خانواده ی پیرانا هستند و تعداد زیادی از انها منظره ی زیبایی در اکواریوم به وجود می اورد . دالرها بیش از دوازده گونه هستند که از لحاظ ظاهری شبیه هم هستند .



دالر صلح جو

دالر صلح جو انتخاب بسیاری از علاقه مندان اکواریومی است که می خواهند اکواریومی با ماهی های خوبی داشته باشند. اگرچه که این ماهی نسبتا بزرگ می شود و به جای بزرگی نیاز دارد . این ها ماهی های با نشاطی هستند که دوست دارند به صورت تجمعی باشند پس دسته ای انها را نگه دارید. باید حداقل ۳دالر دریک اکواریوم با هم باشند .این ماهی در اکواریوم های کم عمق ، با شن های تیره رنگ و گیاهان بسیار و جاهای مخفی متعدد شادتر هستند.

جک دمپ سی

این ماهی از لحاظ سیستماتیک در راسته سوف ماهیان و خانواده سیکلیدها و جنس سیکلاسوما قرار میگیره . ماهی جک دمپسی یک ماهی رنگارنگ زیبا ست . هر چند که استرس می تونه رنگ این ماهی رو تحت تاثیر قرار بده و به خاکستری یا سیاه دگرگون کنه ؛ اما اگر در شرایط خوبی نگهداری بشه واقعن زیباست و رنگی دیدنی داره ؛ زمینه ای تیره با نقاط بسیار زیبا و درخشان مثل جواهر ! بعضی از انواع این ماهی هم کمیاب هستن و همین کمیاب بودن باعث افزایش قیمت جهانی اونها شده .

داروخانه گیاهی

مریم مغانی

سیب

سیب دارای ویتامین و مواد مغزی زیاد است و بی شک می توان گفت که خوردن یک سیب در روز شمارا از رفتن نزد پزشک بی نیاز می کند.

این درخت دربیشتر نقاط دنیا پرورش داده می شود و می توان گفت در بیشتر دنیا وجود دارند و همه مردم دنیا آنرا می شناسند در ایران نیز به صورت وحشی در جنگلهای شمال و لاهیجان وجود دارد سیب انواع مختلفی دارد . انواع وحشی آن کوچک و پرورش یافته آن درشت می باشد سیب ۲ نوع شیرین و ترش می باشد.

سیب دارای ویتامین و مواد مغزی زیاد است و بی شک می توان گفت که خوردن یک سیب در روز شمارا از رفتن نزد پزشک بی نیاز می کند.

سیب دارای موادی مانند : انرژی ،پروتئین ، چربی ، کلسیم، آهن ، ویتامین B۳، B۲، B۱ می باشد ناگفته نماند و یتامین های سیب بیشتر در پوست و زیر پوست آن جمع شده بنابراین آنهایی که پوست سیب را به راحتی هضم کند بهتر است سیب را با پوست میل نمایند اگر می خواهید پوست سیب را بکنید سعی کنید آنرا خیلی نازک ببرید .

خواص دارویی :

۱ - سیب یک میوه قلیایی است و تمیز کننده بدن است و به علت بالا بودن پکتین زیاد آب اضافی بدن را خارج می سازد - ۲ -سیب را می توان برای برطرف کردن اسهال حتی برای کودکان بکار برد بدین منظور سیب را باید رنده کرد و استفاده

نمود سیب را می توان پخت و برای آنهایی که روده تنبل دارند آنرا روی آتش ملایمی بپزند البته حتماً از ظرف لعابی یا تفلون استفاده کنید زیرا بدین ترتیب ویتامینهای آنها حفظ می شود ۳ - سیب دارای مقدار زیادی کلسیم است و کلسیم آن به بدن کمک می کند که کلسیم غذاها را زود جذب نماید ٤ - خوردن سیب برای خستگی مفرط مفید است ٥ - دمکرده برگ درخت سیب ادرار آور است و درمان کننده التهاب مثانه ٦ - نوشیدن آب سیب داروی مناسبی برای سرماخوردگی و گرفتگی صدا و سرفه است ۷ - سیب اشتها آور است ۸ - پخته آن مقوی معده است ۹ - سیب حرارت بدن را خارج می سازد .۱۰ - سیب را اگر رنده کنید و در دستمال بپیچید وروی چشم بگذارید درد چشم را برطرف می کند ۱۱ - خوردن سیب برای کسانی که قند دارند مفید است زیرا قند خون را بالا نمی برد ۱۲ - کسانیکه می خواهند لاغر شوند حتماً سیب را با پوست بخورند ۱۳ - دمکرده گل سیب برای دستگاه تنفسی مفید است ١٤ - پوست سیب را مانند چایی دم کنید و بنوشید این چای بهترین دوست کلیه است ١٥ - سیب داروی خوبی برای درمان زخمها می باشد.

خواص سیب ترش :۱ - اگر پخته شود درمان اسهال خونی است ۲ - برای ضعف معده مناسب است ۳ - حالت استفراغ و دل بهم خوردگی را از بین می برد.

طرز استفاده : سیب را می توان به صورت کمپوت ،مربا ، به عنوان دسر یا ژله ، به صورت خام ، پالوده سیب (البته با پوست بهتر است) و مدلهای دیگر مصرف کرده . کسانیکه معده حساس دارند بهتر است پوستآنرا خیلی نازک بگیرند .

موز

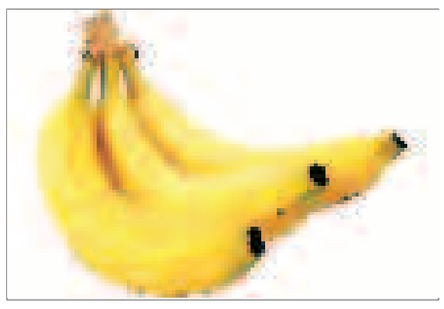
موز از نظر طب قدیم ایران معتدل وتر است و خون را غلیظ می کند موز انرژی زیادی دارد و چون نرم است غذای خوبی برای کودکان واشخاص مسن می باشد

گیاهی است علفی که مانند درخچه است برگهای آن پهن وبزوگ وگاهی اوقات تا۲مترمی رسد گلهای آن مجتمع و به صورت سنبله است میوه آن ابتدا سبز وبعد از رسیدن برنگ زرد در می آید.موز از٤ هزارسال قبل درهندوستان کشت می شده واکنون موز درتمام نقاط گرمسیر دنیا کشت می شود درکشورهای استوایی معمولا موز را می پزند و همراه با برنج و لوبیا می خورند درکشورهای آمریکای لاتین موز را ورقه ورقه کرده ودر آفتاب خشک می کنند.موز انواع مختلف دارد یک نوع آن بسیار درشت ونوعی از آن هم خیلی ریز است که مزه شیرینی دارد.

هنگامیکه موز انتخاب می کنید باید پوست آن زرد وسفت و روی آن لکه های سیاه وجود داشته باشد این نشانه موز رسیده است .موزنارس به دلیل داشتن نشاسته زیاد هضمش سنگین است قندی که در موز وجود دارد به سرعت قابل جذب است درموزموادیچون: انرژی، آب، پروتئین، چربی، قند، کلسیم، فسفر، آهن، سدیم، پتاسیم، ویتامینA ،ویتامین B۱ ،B۲ ،B۳ موجود می باشد.

خواص دارویی:

۱-موز از نظر طب قدیم ایران معتدل وتر است و خون را غلیظ می کند موز انرژی زیادی دارد و چون نرم است غذای خوبی



برای کودکان واشخاص مسن می باشد.

۲-به دلیل داشتن پتاسیم زیاد ضد سرطان بوده و غذایی خوبی برای ماهیچه ها می باشد.

۳-موز خون ساز است بنابراین اشخاص لاغر و کم خون حتما موز بخورند.

٤-موز تقویت کننده معده است.

٥-درمان کننده زخم معده و روده است.

٦-شیره گلهای موز درمان کننده اسهال خونی است.

۷-جوشانده موز اثر قطع خونریزی دارد.

۸-ضماد برگ درخت موز برای درمان و سوختگی مفید است.

۹-ریشه موز دفع کننده کرم معده است.

۱۰-موز نفاخ است وزیاد خوردن آن خصوصاً در سرد مزاجان تولید گاز معده می کند برای رفع این عارضه باید پس از موز کمی نمک خورد.

۱۱-موز تأثیر خوبی در تأمین رشد و تعادل سیستم اعصاب دارد.

۱۲-برای درمان ضعف بدن موز را با عسل بخورند ٤

۱۳-موز به علت دارا بودن قند زیاد برای مبتلایان به مرض قند مضر است و نباید در خوردن آن افراط کنند. ۱۵-گرد موز داروی خوبی برای پایین آوردن کلسترول است

مضرات:

مضرات خاص برای آن دیده نشده فقط کسانی که به مرض قند مبتلا هستند بخاطر قند زیادی که در موز وجود دارد باید از حداقل آن استفاد کنند و نیز برای کسانی که معده حساس دارند نیز باید پس از خوردن موز کمی نمک میل نمایند(تمام خواص ذکر شده در فوق فقط در خصوص یک موز کاملاً رسیده می باشد)طرزاستفاده :موز را می توان به عنوان میوه استفاده نمود ویا به عنوان دسر همراه با شیر-یا عسل - به صورت ورقه ای در دسرها مثل ژله که برای کودکان لذیذتر است به صورت تکه تکه های ریز همراه با فرنی متناسب برای افراد مسن و کودکان و یا در لایه لای کیک و انواع دیگر که به مزاج هر شخص سازگار استفاده نمود.

مواد غذایی فاسد شدنی پس از تهیه باید هر چه زودتر مصرف گردند
از نگهداری آنها به مدت طولانی و خارج از یخچال خودداری نماییم

روابط عمومی دانشگاه
علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان