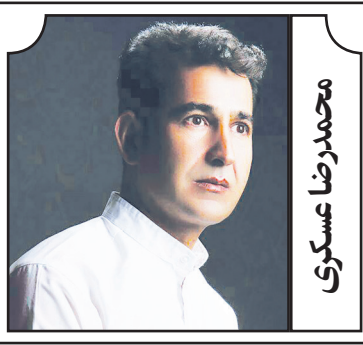


جلوی مغازه ایستاد؛ کیف پولش را درآورد. چند بار اسکناس‌هایش را شمرد و لیست چیزهایی که باید می‌خرید در ذهنش مرور شد... شیر، پوشک، پماد سوختگی، نان، تخم‌مرغ، شامپوی ضد ریزش، کرم ضد آفتاب و یک جفت دستکش زمستانی.

روسری‌اش را جلو کشید این طوری هم موهای ریخته‌اش دیده نمی‌شد و هم صورتش آفتاب نمی‌خورد. صدای گریه بچه در گوشش زنگ می‌خورد، باعجله خریدش را تمام کرد؛ خودش را میان پالتو رنگ و رو رفته‌اش جمع‌وجور کرد، آستین‌ها را تا نوک انگشتانش پایین کشید، زنبیل را برداشت و رفت.



محمد رضا عسکری



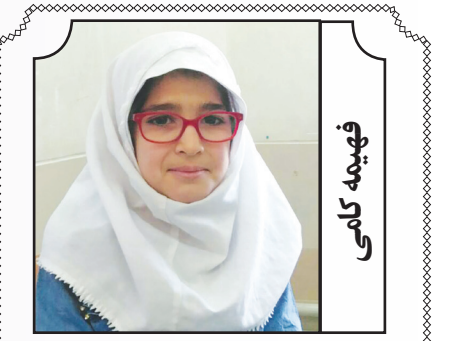
سرما آرام در را می‌کوبید. آنقدر باران با خود آورده که تمام تنش خیس شده. کوله‌پشتی‌اش را که باز کند تمام بادهای به آغوش می‌وزند. در را بگشاید تا دست افسونگر پاییز صورت زمین را زیبا کند. درختان از شرم نگاه خورشید رنگ به رنگ میشوند و او که پشت انبوه ابرها موهای طلایی‌اش را پنهان می‌کند. خشم آسمان می‌غرد و دخترک چوپان زودتر گوسفندانش را می‌کند. دامن پر چینش گل‌های دشت را نوازش می‌کند تا فردا که دوباره با آوای نی بیدارشان کند.

شاعر عاشقانه‌ها! غزلی نو ساز کن! تا برگ‌های رنگارنگ به هوی باد تن دهند. پاییز هزار رنگ سرک می‌کشد و جادوی نگاهش دل زمین را می‌لرزاند. در گوشش چه نجوا کرده‌ای؟! که گونهای سیب‌های سرخ شده و دل انارهایش خون است. حکایت عجیبی دارد دوست داشتن دخترک گندمگون سال، پاییز.



یاسی کوچولو و آدم‌برفی

در یک روز سرد زمستانی که داشت برف می‌بارید؛ یاسی کوچولو به همراه پدرش به حیاط رفت تا پدرش برف‌های حیاط را پارو کند. یاسی و خواهرش با برف‌های پارو شده یک آدم‌برفی درست کردند و بازی و شادی کردند. وقتی که به خانه آمدند یاسی کوچولو از پشت پنجره مواظب آدم‌برفی بود که یک‌وقت دید برف شدید می‌بارد، ترسید که آدم‌برفی زود خراب شود؛ یواشکی رفت و آن را به اتاق آورد و لامپ اتاق را خاموش کرد و روی تختش با خیال راحت خوابید. صبح که بیدار شد، دید هیچ اثری از آدم‌برفی‌اش نیست فقط همه فرش اتاق خیس شده. یاسی از شدت ناراحتی شروع به گریه کرد و خانواده‌اش از کار او کلی خندیدند.



فهیمة کامی

دخترک در روستایی کوچک زندگی می‌کرد و هرکجا می‌رفت کیفش را با خود می‌برد و چیزهایی را که لازم داشت درون آن می‌گذاشت. در یک روز آفتابی دخترک قرار بود با دوستانش به گردش برود همین‌طور که با مادرش صحبت می‌کرد چیزهای زیادی را در کیفش گذاشت و متوجه نشد که کیف دارد سنگین می‌شود. کیف که حسابی ناراحت شده بود خواست که به دخترک بگوید که سنگین شده‌ام اما دخترک حواسش به او نبود. دخترک با دوستانش به گردش رفت و مشغول بازی و حرف زدن با آنها شد و کیف باز هم نتوانست به او بگوید که تحمل این‌همه سنگینی را ندارد. وقتی دخترک به خانه برگشت دید که خاله‌اش به خانه آمده است. سلام و احوالپرسی کرد و رفت که کیفش را در اتاقش بگذارد که متوجه شد زیپ کیفش خراب شده و دیگر بسته نمی‌شود. دخترک خیلی ناراحت شد. کیفش با گریه گفت: من می‌خواستم بهت بگم که خیلی سنگینم کردی اما تو حواست به من نبود. دخترک با ناراحتی از اتاقش بیرون رفت. خاله‌اش وقتی ماجرا را فهمید گفت: ناراحت نباش! برو کیفت رو بیار تا برات درستش کنم. دخترک بعد از درست شدن زیپ کیفش خیلی خوشحال شد و به کیفش قول داد که دیگر سنگینش نکند و کیف لبخند زد.



زینب میرایی

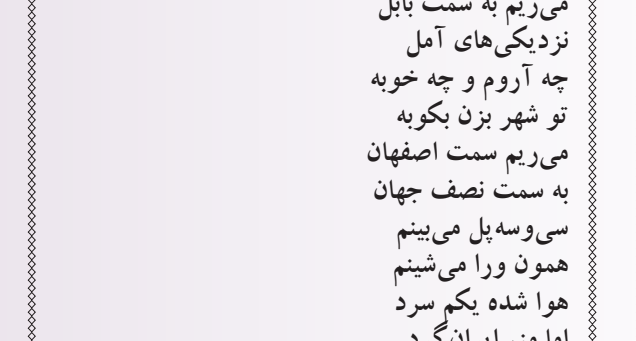
می‌ریم به سمت ایران به سمت کل جهان می‌ریم به سمت جنوب با مردمان خوب خوب اول می‌ریم به شیراز به شهر پر رمز و راز به حافظ و به سعدی می‌ریم به شهر بعدی جزیره کیش می‌ریم با کلی کیش میش می‌ریم باید بریم به جایی به جای با صفایی می‌ریم به سمت شمال با خنده و شور و حال می‌خوام برم به ساری پیاده نه با گاری به شهرای شلوغش خیابونا و دودش می‌ریم به سمت بابل نزدیکی‌های آمل چه آرام و چه خوبه تو شهر بزن بکوبه می‌ریم سمت اصفهان به سمت نصف جهان سی‌وسه‌یل می‌بینم همون ورا می‌بینم هوا شده یکم سرد اما منم ایران گرد خداحافظ بچه‌ها تا شعرای بعد ما



با اولین پرتو خورشید و گذر آرام کرم کوچکی بر پوستم و قفلک یاددم از خواب بیدار می‌شوم و لبخند می‌زنم. مورچه‌ها ردیف به ردیف بر گوش‌هایم آویزان می‌شوند و رقص قاصدک‌ها را به تماشا می‌نشینند. خورشید بیشتر نور می‌پاشد و عطر آویشن از چرخش دامن هزار رنگ دختران ایل بر سینم بلند می‌شود. بهار با شور و شوق بر پیکرم می‌نشیند و با عطر شکوفه‌های درم درختان بادام بر پیکرم سرمست می‌شوم. یا کریم‌ها بر بلندایم عاشقانه ترین آوازشان را می‌خوانند و چشمه‌هایی که شوق سینم ام را می‌جوشت تا دامنه ام روان می‌شود تا دست چوپان خسته‌ای را بشوید و گله‌ای را سیراب کند و رهگذر خسته‌ای را جان بخشد و اینگونه است که سال‌ها استوار، بستر خاک را ایستاده‌ام.



سیاه‌چرده بود؛ انگار خورشید نگاه تندی به او کرده باشد. تمام‌روز در فکر بالا رفتن از آن درخت بلندقامت بود. رو به روی درخت ایستاد و دقایقی به آن نگریست؛ ناگهان شروع به حرکت کرد بالا و بالا رفت تا جایی که نخل خوشه‌های شیرین را در آغوش کشیده بود. دستان چروکش محکم طناب را از ترس اینکه مبادا سقوط کند چسبیده بود. چه هیجانی داشت؟! او از آن بالا تمام نخلستان را می‌دید. مردم حاج و واج به زن بلوچ که توانسته بود خود را به بلندای نخل برساند، نگاه می‌کردند. لبخندی از سر غرور بر لبش نقش بست. چه عظمتی داشت زنی که بیش از نیم‌قرن از زندگی‌اش می‌گذشت و چون دلاوری از پس مشکلاتش یک‌تک برآمده بود. آهسته به پایین حرکت کرد؛ گالش‌های خسته‌اش را روی زمین گذاشت که تازه یادش آمد اصلاً برای چه بالا رفته‌...؟



منتظر داستان و اشعار شما هستیم

لطفاً مطالب خود را با درج شماره تلفن به دفتر روزنامه یا آدرس الکترونیکی ذیل ارسال نمایید. ضمناً روزنامه در ویرایش مطالب ارسال، آزاد است و مطالب ارسال برگشت داده نمی‌شود.

toloudaily@gmail.com

کارشناس (این شماره) سرویس ادبی - هنری: محمد رضا عسکری

## خواص زغال اخته



زغال اخته گلدار که عموماً با نام زغال اخته (کورنوس فلوریدا) شناخته می‌شود گونه‌ای درخت از خانواده سیاه تومس است که دارای خواص تب بر، ضد التهاب، ضد درد و همین‌طور ضد مالاریا است. خواص زغال اخته بسیار زیاد است و از زمان‌های دور برای کاهش تب، دردهای خفیف و دردهای مانند سردرد، میگرن، دردهای عضلانی و تنش و سایر بیماری‌های جزئی استفاده شده است.

زغال اخته با سایر انواع رایج زغال اخته مانند زغال‌اخته اروپایی که فقط با نام زغال اخته (کورنوس ماس) شناخته می‌شود، زغال‌اخته جامائیکائی (پیسیدیا پیسیولا)، و همین‌طور آل قرمز (شفت) متفاوت است. چون بین این چهار گیاه شباهت‌هایی وجود دارد، مواظب باشید برای حل موفقیت‌آمیز مشکلات پزشکی‌تان و اجتناب از تداخل‌های درمانی و اثرات جانبی، آن‌ها را با یکدیگر اشتباه نگیرید. همچنین، برای حصول بهترین نتایج، توصیه می‌شود دوز مناسبی از این گیاه را که توسط یک پزشک حرفه‌ای تعیین شده است استفاده کنید و هنگام مصرف دوز توصیه شده تحت نظارت پزشک باشید.

بالرزش‌ترین بخش این درخت پوست آن است. پوست قرمز-قهوه‌ای تیره پوشیده شده با فلس‌های زبر مانند خواص پزشکی نسبتاً چشمگیری دارد و اگر به‌درستی استفاده شود، می‌تواند بسیاری از ناراحتی‌های پزشکی را برطرف کند.

- ۱. ضد درد طبیعی قوی**  
نشان داده شده است که ترکیبات پوست زغال اخته خواص ضد درد قوی دارد و بنابراین برای تسکین درد کمر و سردرد و همچنین گرفتگی‌های دردناک عضلانی ناشی از کشیدگی یا ناراحتی‌های التهابی توصیه می‌شوند.
- ۲. ضد التهاب قدرتمند**  
ترکیبات پوست زغال اخته حاوی خواص ضدالتهابی بی‌ظنری هستند و برای درمان التهابات ماهیچه و مشکلات مربوط به گلودرد استفاده می‌شوند.
- ۳. تب بر طبیعی**  
پوست زغال اخته یک عملکرد تب بر دارد که به کاهش طبیعی تب کمک می‌کند. در گذشته، از گوشت و گل‌های خشک شده آن دم کرده گیاهی درست و از آن برای کاهش تب در کودکان و بزرگسالان استفاده می‌کردند.
- ۴. کارکرد ضد اسهال و ضد مالاریا دارد**  
به خاطر خواص قبض‌کنندگی‌اش که باعث می‌شود بافت‌ها منقبض شوند و در نتیجه از دست دادن مایعات بدن به حداقل برسد، پوست زغال اخته درمان طبیعی مؤثری برای اسهال به‌حساب می‌آید. همچنین، در شیوه‌های پزشکی سنتی استفاده از دم کرده‌های گیاهی پوست، گل‌ها و برگ‌های زغال اخته به‌عنوان درمانی برای مالاریا توصیه شده است.
- ۵. تسکین‌دهنده گلو**  
به نظر می‌رسد پوست این گونه از زغال اخته خواص تسکین‌دهنده و همین‌طور ضدالتهابی قدرتمندی دارد، و در نتیجه، می‌تواند به‌خوبی از آن برای کاهش گرفتگی صدا و درمان ناراحتی گلو استفاده کرد.
- ۶. پاکسازی خون**  
باور بر این است که پوست زغال اخته اثرات قدرتمندی نیز بر پاکسازی خون دارد، به همین جهت عملکرد ضد مالاریایی دارد، و دارای خواص نیروبخش و مقوی فوق‌العاده‌ای است.

غذای پست زغال اخته را در حدود ۱ لیتر آب برای مدت نیم ساعت بجوشانید. این مخلوط را صاف کنید و بعد آن را جهت تسکین بر روی ناحیه آسیب دیده بگذارید.

- ۱۴. درمان عفونت قارچی**  
برگ‌های گیاه زغال اخته در درمان عفونت قارچی پوست نیز مفید است. به این منظور باید از برگ‌های زغال اخته به همراه برگ‌های هگ‌بری جوشانده تهیه کرد. این جوشانده را مصرف کنید تا عفونت قارچی پوست‌تان درمان شود.
- ۱۵. ضد درد و تب بر**  
همان‌طور که در فوق اشاره شد زغال اخته خواص قبض‌کنندگی دارد و بنابراین به‌عنوان جایگزینی برای کیتین (یک‌پلور آلکالوئید طبیعی سفید است که ویژگی‌های دارویی تب‌بر، درمان‌کنندگی مالاریا و کاهش‌دهندگی درد را دارد) استفاده می‌شود.
- ۱۶. کمک به عملکرد کلیه‌ها**  
بر اساس طب سنتی چین، زغال اخته ادراآوری قوی و مؤثر است. این یعنی می‌تواند باعث تولید ادرار شود، فرایندی که به عملکرد عادی کلیه‌ها کمک می‌کند، فشارخون بالا را کاهش می‌دهد و فرایند سم‌زدایی را بهبود می‌بخشد.
- ۱۷. خواص ضد باکتری و ضد ویروسی**  
گمان می‌رود که زغال اخته به خاطر داشتن مقادیر زیادی ویتامین C، که عامل ضدالتهابی، ضد ویروسی و ضد باکتریایی طبیعی قدرتمندی است برای پیشگیری از سرماخوردگی و آنفلوآنزا خوب باشد. برای بهره بردن از تمام این فایده‌ها، باید زغال اخته را به‌صورت خام مصرف کرد (پختن ویتامین C آن را از بین می‌برد).
- ۱۸. آنتی‌اکسیدان قوی**  
مانند اکثر میوه‌های توتی، میوه زغال اخته نیز حاوی مقادیر خوبی آنتی‌اکسیدان است که از بدن در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت و در نتیجه به پیشگیری از بیماری‌های مزمن و شدید کمک می‌کند.
- ۱۹. مفید برای کبد**  
پژوهش‌های صورت گرفته بر روی خواص و فایده‌های زغال اخته برای سلامتی نشان داده‌اند که مصرف منظم میوه‌های توتی (من‌جمله زغال اخته) به نحو مؤثر و قدرتمندی از سلامت کبد محافظت می‌کند.
- ۲۰. تونیک بی‌ظنری**  
زغال اخته به خاطر محتوای مواد معدنی زیادی که دارد حاوی خواص مقوی بی‌ظنری است. این میوه که سرشار از کلسیم، پتاسیم، من، آهن، منگنز، روی و منبع خوبی از سدیم است به فرایند بهبودی از بیماری‌ها کمک می‌کند (به‌عنوان مثال نوشیدن آب زغال اخته بعد از یک دوره اسهال شدید می‌تواند نیروی تازه‌ای به بدن ببخشد).

**نتیجه‌گیری:**  
روی‌هم‌رفته، این گونه از زغال اخته فایده‌های چشمگیری برای سلامتی دارد، به شرط آن‌که با دوز کافی، تحت نظارت دقیق یک پزشک حرفه‌ای مصرف شود. به همان اندازه مهم است که همیشه زغال‌اخته خود را از منابع مجاز تهیه کنید تا این‌که به فلزات سنگین، کپک، سموم و سایر عناصر خارجی آلوده نباشد. علاوه بر این، این گونه گیاهی درخت زینتی باشکوهی می‌شود، که پارک‌ها و حیاط‌خوالت‌ها را با انبوهی از گل‌های سفید و صورتی در فصل بهار می‌آراید.