

بالارفتن آمار مرگ و میر ناشی از بیماریهای قلبی و عروقی در سالهای اخیر، باعث گرایش مردم و محققین جهان به بررسی علت این امر شد. پس از سالها تحقیق و مطالعه، امروزه نقش روغنها و چربیها در ایجاد بیماریهای منجر به مرگ، انکارناپذیر است. عدم شناخت کافی باعث شده است که اغلب مردم با یکسره از مصرف روغنها چشمپوشی کرده و در اثر تحمل رژیمهای سخت غذایی دچار انواع بیماریهایی شوند که هنوز هم از علت آن آگاهی صحیحی ندارند و یا بی توجه به نتایج مصرف بی رویه روغن، به استقبال بیماریهای قلبی و عروقی ناشی از آن می روند. این همه ناشی از فقدان شناخت و اطلاعات کافی از نحوه انتخاب، خرید و نیز چگونگی مصرف روغنهاست.

این مقاله، ضمن اینکه شما را با نقش و نحوه فعالیت چربیها، انواع روغنها و تأثیر آنها روی بدن آشنا می کند نکاتی چند در مورد نحوه استفاده صحیح از آنها را نیز یادآور می شود.

روغنها و چربیها، از یک نظر منبع انرژی هستند و هر گرم آنها دارای نه کالری انرژی است. این مقدار انرژی بیش از دو برابر انرژی پروتئینها و کربوهیدراتها (قندی و نشاسته ای) است. از نظر دیگر، روغنها و چربیها، حلال تعدادی از ویتامینها نظیر K,D,E,A هستند.

روغنها و چربیها مواد اولیه یک سری مواد غذایی دیگر نیز هستند که شرایط تهیه آنها بستگی به کاربردشان دارد. به عنوان مثال، در انواع شیرینیجات، بیسکویت، مارگارین و... روغن مصرفی به صورت



فیروز ملد نوعی

کاربرد و خواص انواع روغنها

* روغن ماهی سبب کاهش چسبندگی خون می‌شود و این خود باعث روان شدن خون در رگها و کاهش لخته شدن آن می‌شود.

* سالها مردم جهان به روشهای مختلف تبلیغاتی به سمتی سوق داده شدند که روغن جامد مصرف کنند و حالا نیز، سالها وقت لازم است تا مردم به سوی مصرف روغنهای مایع روی آورند.

جامد و در محصولات دیگر نظیر سوسیس و کالباس، انواع سس، کنسرو، روغن مصرفی و... مایع وجود دارد.

روغنها و چربیها ترکیبی از یک مولکول گلیسرین و سه مولکول اسید چرب هستند که دارای خواص فیزیکی، شیمیایی و بیولوژیکی متفاوت و گاهی متضاد می‌باشند. بنابراین تفاوت در روغنها و چربیها ناشی از نوع و میزان اسیدهای چرب تشکیل دهنده آنهاست.

۱۲-۱۸ درصد وزن بدن مردان و ۱۸-۲۴ درصد وزن بدن زنان را چربی تشکیل می‌دهد که در بافت چربی و عضلات به منظور ایجاد انرژی و حرارت ذخیره شده‌اند. در بدن انسان حتی تا ۲۰ نوع اسید چرب دیده می‌شود، که نوع و میزان آنها در افراد بسته به رژیم غذایی آنها متفاوت است. برخی از اسیدهای چرب از طریق سایر منابع انرژی‌زا در بدن انسان ساخته می‌شود و تعدادی از آنها در بدن تبدیل به اسیدهای چرب دیگر می‌شوند. ولی برخی از اسیدهای چرب نه در بدن انسان ساخته می‌شوند و نه تبدیل می‌شوند. این اسیدهای چرب عبارتند از «اسید لینولیک ۱۸:۲» و «اسید لینولیک ۱۸:۳» که به آنها اسیدهای چرب غیراشباع ضروری می‌گویند. ناگفته نماند که تا این اواخر منظور از اسیدهای چرب ضروری فقط اسید لینولیک بوده است.

جذب چربی از طریق روده انجام می‌گیرد. برخی از اسیدهای چرب به سادگی جذب و به کبد حمل می‌شوند ولی جذب برخی دیگر از طریق مجاری لنفاوی به کبد صورت می‌گیرد. چربی از کبد به بافتها

توسط کلترو ل به شکل لیپوپروتئین (ترکیب چربی و پروتئین) انجام می‌شود. انواع کلترو لی که از کبد به بافتها حمل می‌شوند عبارتند از VERY Low Density (V.L.D.L) Lipoprotein خیلی پایین و (L.D.L) Low Density Lipoprotein لیپوپروتئین با غلظت کم. نوع لیپوپروتئین که از بافت به کبد حمل می‌شود عبارت است از (H.D.L) High Density Lipoprotein. کلترو ل H.D.L مطلوب و L.D.L و V.L.D.L نامطلوب هستند. در اوایل قرن بیستم وقتی تقاضا برای چربی به خصوص مارگارین افزایش یافت، محققین موفق شدند از ترکیب روغن با هیدژرن که در مجاورت فلز مناسبی انجام می‌شد، نقطه ذوب چربی را تا نقطه ذوب دلخواه افزایش دهند. اولین کارخانه تبدیل روغن مایع به جامد توسط عمل هیدژرناسیون در سال ۱۹۰۶ در انگلستان ساخته شد و در طول چند سال کارخانجات زیادی در کشورهای آلمان، انگلستان، آمریکا و هلند ساخته شدند که در کوتاه مدت موفق شدند چربی قابل قبولی جهت ساخت مارگارین تهیه کنند. در سالهای بین ۱۹۲۰-۱۹۴۰ تولیدکنندگان یاد گرفتند که تحت شرایط خاص از هیدژرناسیون جهت مصارف مختلف، روغنی تهیه کنند که در نقطه ذوب معینی خیلی سریع به صورت مذاب درآید و طعم کره به خود بگیرد، و نیز روغنی تهیه کنند که فاصله تغییرات از حالت جامد به مایع آن طولانی باشد تا در ساخت شیرینیهای مخصوص کاربرد پیدا کند.

همچنین مصرف بیش از حد اسیدهای چرب اشباع در برنامه غذایی روزانه و رابطه آن با بیماری قلبی و عروقی مورد بحث بود، که با توسعه تولید و مصرف روغنهای هیدژرنه شده، موضوع جدیدی تحت عنوان اثرات سوء اسیدهای چرب غیراشباع غیرطبیعی که در جریان هیدژرناسیون به وجود می‌آیند، از طرف محققین و پژوهشگران مطرح شد و مورد اعتراض شدید تولیدکنندگان قرار گرفت. از آن تاریخ بحث و انتقاد بین گروه‌های وابسته به بهداشت و سلامت انسان و وابسته به صنایع وجود دارد که به تعدادی از این نقطه نظرات

اشاره می‌شود.

در سال ۱۹۵۲ محققین اظهار داشتند که در کاهش کلترو ل خون به جای مقدار چربی باید به نوع روغن، از نظر حیوانی یا نباتی بودن آن توجه کرد. سپس محققین دیگری نشان دادند که تغییرات میزان کلترو ل در خون افرادی که دارای دو نوع تغذیه (روغن نارگیل و ذرت که هر دو نباتی‌اند) هستند اختلاف فاحشی نسبت به هم دارند. تقریباً در همان زمان نشان داده شد، در صورتی که چربی غیراشباع به رژیم بدون چربی اضافه شود، باعث کاهش کلترو ل و اگر چربی اشباع اضافه شود، سبب افزایش میزان کلترو ل خون می‌شود.

هیدژرناسیون نه فقط باعث از بین رفتن اسیدهای چرب ضروری می‌شود، بلکه سبب تشکیل چربی غیرطبیعی می‌شود که اثر این نوع چربیها با ایجاد لخته خون در عروق (تصلب شرایین) مرتبط است. محققین نیز به حمایت از تولیدکنندگان، نتایج تجربیات و بررسیهای خود در سال ۱۹۷۹ را طی مقالاتی ارائه کردند که رئوس اهم موارد به شرح زیر است:

هیدژرناسیون باعث افزایش نقطه ذوب و پلاستیسیته روغنهای پایه در تهیه روغنهای قنادی و مارگارین شده است. در ضمن طعم و بوی روغن بهبود می‌یابد. اسیدهای چرب غیراشباع در اثر ترکیب با اکسیژن اکسیده می‌شوند و این فرضیه وجود دارد که در موقع ورود این نوع چربی از بافت به گردش خون باعث تخریب غشای سلول می‌شود، ضمن اینکه دفع روغن اکسید شده از سیستم گردش خون نیز ساده نیست. امروزه نظر تعدادی از محققین بر این است که «اسید استئاریک» باعث افزایش ایجاد لخته در خون می‌شود و این دلیلی بر تصلب شرایین است. اگر اسید اولئیک جایگزین اسیدهای چرب اشباع شود، اثر کاهش دهنده‌ای روی کلترو ل دارد. اثر کاهش دهنده کلترو ل این اسید چرب کم است، بنابراین اگر مقدار آن در روغن بالا باشد اثر کاهش دهنده آن قابل توجه خواهد بود. میزان این اسید در روغن زیتون نزدیک به ۸۰ درصد است. به همین دلیل محققین بی‌شماری در دنیا بر آن



شده‌اند که با تغییرات ژنتیکی روغنهایی مشابه روغن زیتون تهیه کنند. به عنوان مثال در حال حاضر روغن آفتابگردانی با همین نسبت اسیداولئیک به بازار جهانی عرضه شده است که تولید و مصرف آن در حال گسترش و از نظر قیمت نیز، نزدیک به قیمت روغن زیتون است. اخیراً محققینی از بخش تغذیه انسان در دانشگاه کشاورزی کشور هلند یک بررسی روی ۳۴ زن با میانگین سن ۲۶ سال و ۲۵ مرد با میانگین سن ۲۵ سال انجام دادند. نتایج تحقیقات نشان داد که میانگین کلسترول - از نوع L.D.L - گروهی که اسید چرب غیرطبیعی مصرف کردند ۱۴ میلی‌گرم - در مقایسه با افرادی که اسید اولئیک مصرف کردند - افزایش پیدا کرد و این افزایش در افرادی که اسیدهای چرب اشباع مصرف کردند ۱۸ میلی‌گرم بود. میزان کلسترول HDL آنهایی که اسیدهای چرب اشباع مصرف کردند مشابه افرادی بود که اسید اولئیک مصرف کرده بودند، ولی گروهی که اسیدهای چرب غیرطبیعی در برنامه غذایی خود داشتند - در مقایسه با گروه مصرف‌کننده اسید اولئیک - هفت میلی‌گرم در هر صد سانتیمتر مکعب کاهش داشت. با توجه به اینکه اهمیت H.D.L. بیشتر است. نظر محققین بر این بوده است که اثر نامطلوب اسیدهای چرب غیرطبیعی حداقل برابر اسیدهای چرب اشباع است؛ زیرا این اسید چرب نه تنها باعث افزایش L.D.L می‌شود بلکه میزان H.D.L را نیز کاهش می‌دهد. در ضمن افزایش میزان تری‌گلیسرید خون در دو گروه مصرف‌کننده اسیدهای چرب غیرطبیعی و اشباع برابر بوده است. نتایج تحقیقات در اوت ۱۹۹۰ در مجله THE NEW ENGLAND JOURNAL OF MEDICINE به چاپ رسید و خلاصه آن در ماه اکتبر در مجله "INFORM" وابسته به انجمن شیمی‌دانان صنایع روغن آمریکا (A.O.C.S) به همراه نقطه‌نظرات تعدادی از محققین با تغییراتی به چاپ رسید و برداشت خواننده از نتایج تحقیقات این است که اثر اسیدهای چرب غیرطبیعی حدود نصف اسیدهای چرب اشباع است. نتایج مجموعه بررسیها در داخل و خارج کشور باعث شده تا

دست‌اندرکاران معتقد شوند که، سالها مردم جهان به روشهای مختلف تبلیغاتی به سمتی سوق داده شدند که روغن جامد را جایگزین روغنهای مایع کنند و حالا نیز سالها وقت لازم است تا مردم به سوی مصرف روغنهای مایع روی آورند. بنابراین امروزه تقریباً در تمام دنیا مصرف روغن جامد محدود به صنعت و صنف خاص شده و مصرف روغن خانوار به صورت مایع است.

نقش روغنهای ماهی در سلامت انسان

با گرایش مردم جهان به خصوص جوامع مرفه به سمت کاهش مصرف چربی و افزایش نسبت چربی غیراشباع به اشباع، از رشد سریع مرگ و میر ناشی از بیماری قلبی و عروق تا حدودی جلوگیری به عمل آمد. با این حال بالاترین رقم مرگ‌ومیر حتی در کشورهای جهان سوم متعلق به این بیماری بوده است. محققین در بررسی میزان مرگ‌ومیر ناشی از این بیماری در کشورهای مختلف متوجه شدند که بعضی از کشورها دارای کمترین مرگ و میر هستند و علت را ناشی از برنامه غذایی آنها می‌دانند؛ چرا که وقتی همین افراد به کشور دیگری سفر کردند، و برنامه غذایی منطقه را دنبال کردند بیش از افراد بومی منطقه دچار بیماری قلبی و عروقی شدند. دکتر ساینور (REG.SAYNOR) عضو آکادمی علوم نیویورک و رئیس آزمایشگاه بخش قلب بیمارستان شفیلد انگلستان مطالعه تجربی خود را پیرامون اثرات مفید روغن ماهی در پیشگیری از سکت‌های قلبی در سال ۱۹۸۰ و تا پایان سال ۱۹۸۷ ادامه داد و قبل از آن مطالعات و تجربیات افراد مختلف را مورد بررسی قرار داد. او حاصل مطالعات و تجربیات را در کتابی به نام رژیم غذایی اسکیموها در سال ۱۹۹۰ منتشر کرد که به علت استقبال زیاد، در همان سال چندین بار تجدید چاپ شد. وی مطالعه اولیه خود را با بررسی تحقیقات دکتر سینکلیر (SINCLAIR) شروع می‌کند. دکتر سینکلیر در سال ۱۹۴۴ جهت بررسی مسائلی در نیروی هوایی کانادا از طریق دانشگاه آکسفورد به

آن کشور سفر کرد و در مدتی که در کانادا به سر می‌برد متوجه شد، اسکیموهایی که رژیم غذایی سنتی خود را دنبال می‌کنند به بیماری قلبی و عروقی کمتر دچار می‌شوند. غده تیروئید آنها از فعالیت زیاد مصون بوده و بیماریهایی نظیر دیابت، سنگ کیسه صفرا، آپاندیسیت، پوسیدگی دندان، زخم معده، سرطان و... در آنها کمتر دیده می‌شود. وی پس از بازگشت به انگلستان یک مطالعه علمی را شروع کرد و در سفر مجدد به کانادا ملاحظه کرد که اسکیموها با تغییر عادات در برنامه غذایی و انتخاب تغذیه به سبک غریبها وضعیت قلبی خود را از دست داده‌اند. در سال ۱۹۷۶ دو محقق دانمارکی از او دعوت کردند در سفری به یک منطقه از شمال غربی گرینلند که مردمش بیشتر عمر می‌کنند و در برنامه غذاییشان مصرف ماهی بیش از حد است، آنها را همراهی کند. برای محققین این سؤال مطرح بود که چگونه این اسکیموها که در شرایط نامطلوب زندگی کرده و غذای آنها پُرچربی است، بیشتر عمر می‌کنند؟! نتایج مطالعات و بررسیهای این گروه به شرح زیر است:

- زمان بند آمدن خون از طریق سوزن زدن به نوک انگشت در مردم انگلستان چهار و در اسکیموها هشت دقیقه است.

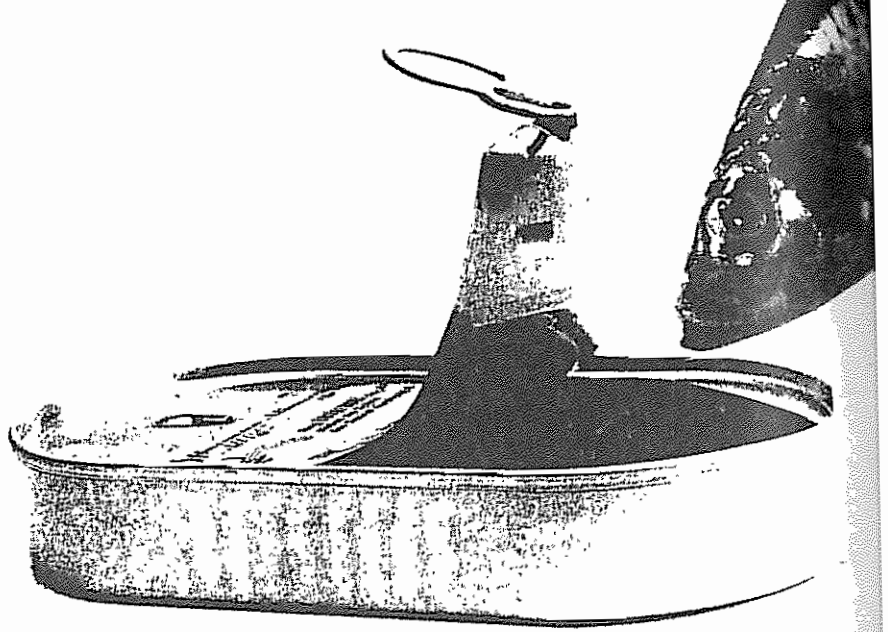
- میزان کلسترول خون اسکیموها تقریباً در حد کلسترول افراد کشورهای غربی است. ولی تفاوت در نوع آنهاست.

- با توجه به مصرف زیاد چربی، میزان تری‌گلیسرید^۲ خون آنها کمتر از افراد غربی است.

- نکته مهم این بود که تری‌گلیسرید خون اسکیموها به طور متوسط حدود یک چهارم تری‌گلیسرید مردم انگلستان است.

- در بررسی خون اسکیموها ملاحظه شد که کلسترول - از نوع H.D.L - آنها بالاست و در ضمن دو نوع اسید چرب^۳ نیز در خون آنها وجود دارد که در افراد غربی به ندرت دیده می‌شود. با تشخیص وجود این اسیدها در خون اسکیموها، این سؤال مطرح شد که این اسیدهای چرب چه نقشی در بدن انسان دارند؟ به دنبال آن، مقالات متعددی منتشر شد و نشان داده شد که این اسیدها نقش





* برای محققین این سؤال مطرح بود که چطور اسکیموها که در شرایط نامطلوب زندگی کرده و غذای آنها پُرچربی است، بیشتر از غربیها عمر می‌کنند؟

- DHA که یکی از اسیدهای چرب ضروری موجود در روغن ماهی است، به عنوان یکی از اجزای اصلی فسفولیپید غشای شبکیه چشم و اعصاب مورد تأیید قرار گرفت.

- غذای کودک به خصوص غذای کودکان نارس باید حاوی DHA باشد.

- مصرف اسید چرب امگا-۶ (اسید لینولیک) به همراه امگا-۳ (روغن ماهی یا اسید لینولیک) در طول زندگی، بر روی پیری و به خصوص مغز اثر مفید دارد.

- پیشنهاد شد میزان اسیدهای چرب ضروری مورد نیاز روزانه، پنج درصد لینولیک و یک درصد لینولیک از کل انرژی باشد. وجود اسیدهای چرب امگا-۳ (روغن ماهی یا اسید لینولیک) در برنامه غذایی می‌تواند بر روی بیماریهای قلبی، عروق و گونه‌هایی از سرطان اثر مفید داشته باشد.

- روغن ماهی باعث تمدد اعصاب شده. و از چسبندگی خون جلوگیری می‌کند.

- مصرف روغن ماهی به عنوان مکمل غذایی، ابتلا به بیماری تصلب شرایین را کاهش می‌دهد.

- مصرف روغن ماهی توسط بیماران دیابتی علاوه بر کاهش تری گلیسرید، میزان گلوکز خون را نیز کنترل می‌کند.

- در بیماران دیابتی از نوع شیرین^۷، مصرف روغن ماهی در کاهش فشار خون و تأخیر یا جلوگیری از بیماریهای قلبی و عروقی مؤثر است.

- در آزمایش روی حیوانات، مصرف زیاد روغن ماهی از رشد و نمو سرطان سینه، روده بزرگ، لوزالمعده و پروستات جلوگیری به عمل آورده یا سرعت آن را کاهش می‌دهد.

"EPA" و "DHA"^۵ قابلیت ارتجاعی گلبول قرمز را افزایش می‌دهند. در بررسیهایی که در آمریکا و کشورهای اسکاندیناوی روی بیمارانی که از ضعف بینایی رنج می‌بردند و یا از نظر مغزی وضعیت متعادلی نداشتند و یا دچار ناراحتیهای پوستی شده بودند انجام شد، این نتیجه به دست آمد که با افزایش اسیدهای چرب غیراشباع (اسید لینولیک) در برنامه غذایی آنها، ناراحتیها مرتفع شد. با مصرف روغن ماهی به همراه روغنهای اشباع شده، میزان کلسترول افزایش می‌یابد ولی با روغنهای غیر اشباع کلسترول کاهش پیدا می‌کند.

دکتر ساینور (SAYNOR) به جهت حفظ سلامت پیشنهاد می‌کند:

- هفته‌ای دوبار غذای ماهی مصرف شود.

- اسیدهای چرب اشباع کاهش و به جای آن اسیدهای چرب غیراشباع استفاده شود.

- در برنامه غذایی میزان فیبر خوراکی افزایش و مصرف شکر و نمک کاهش داده شود.

- اسکیموها روزانه ۱۴-۱۵ گرم از اسید چرب امگا-۳ مصرف می‌کنند. مصرف پیشنهادی در شرایط عادی ۰/۸ تا یک گرم در روز است. مصرف زیاد این اسید توسط بیماران دیابتی باید کنترل شود. به نظر دکتر اشمیت (SCHMIDT) از کشور دانمارک در سال ۱۹۸۹ مصرف این اسید چرب برای بیماران دیابتی چهار گرم در روز است. نتایج حاصل از دو مین کنفرانس بین‌المللی در مورد اثرات اسیدهای چرب غیراشباع امگا-۳ موجود در روغنهای دریایی در ماه مارس ۱۹۹۰ در واشنگتن به شرح زیر است:

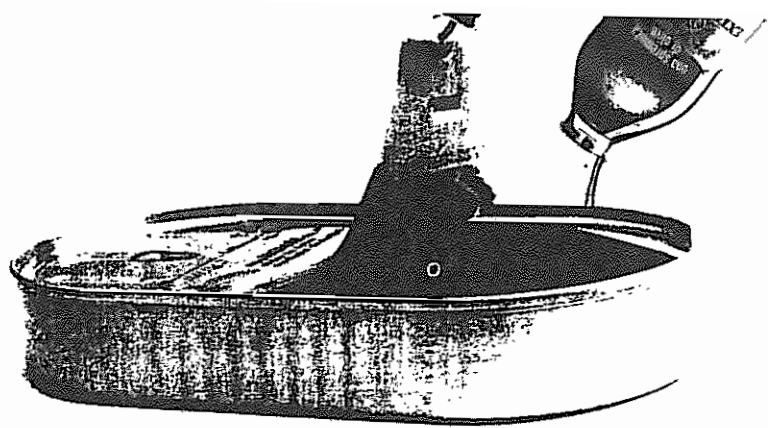
مهمی را در بدن ایفا می‌کنند. تحقیقات و مطالعاتی که در کشورهای مختلف دنیا انجام گرفت، نشان داد که:

- در اثر مصرف ماهی یا روغن ماهی کلسترول H.D.L افزایش ولی میزان کل کلسترول کاهش پیدا می‌کند.

- علاوه بر کاهش تری گلیسرید، یکی از خطرناکترین نوع کلسترول یعنی V.L.D.L در اثر مصرف ماهی کاهش پیدا می‌کند.

- نتایج تحقیقات روی حیوانات نشان داد که غذای با کلسترول بالا سبب رسوب چربی در شریان می‌شود. در حیواناتی که به همراه غذا، روغن ماهی مصرف می‌کردند این اثر دیده نشد.

در مطالعه‌ای که در ژاپن در دو دهکده انجام شد - که اهالی یکی از آنها ماهیگیری و دیگری کشاورزی می‌کردند - ملاحظه شد که در افرادی که ماهی زیاد می‌خوردند نسبت ضخیم شدن شریانها کمتر است. همچنین در مطالعه‌ای که در استرالیا بر روی افراد سالم و دیابتی انجام گرفت، ملاحظه شد افرادی که غذای آنها فاقد ماهی بود، دارای شریانهای سفت‌تری نسبت به افراد دیگری که ماهی مصرف می‌کردند بودند. این تأثیر در افراد سالم بیشتر قابل توجه بود. افزایش میزان فیبرینوژن (FIBRINOGEN) که یک ماده پروتئینی است در خون، باعث افزایش لخته شدن خون می‌شود. استعمال دخانیات سبب از زیاد میزان فیبرینوژن و مصرف ماهی موجب کاهش آن می‌شود. در ضمن روغن ماهی سبب کاهش چسبندگی خون می‌شود و این خود باعث روان شدن خون در رگها و کاهش لخته شدن آن می‌شود. اسیدهای چرب اشباع قابلیت ارتجاعی گلبول قرمز را کاهش می‌دهند، ولی مصرف اسیدهای چرب



مؤسسات مختلف دنیا با توجه به اثرات دارویی روغن ماهی و روغن جگر ماهی آنها را به صورت کپسول و یا سایر بسته‌بندیها به بازار عرضه می‌کنند. روغن جگر ماهی غنی از ویتامین A و D است.

پروستاگلاندینها

پروستاگلاندینها در تمام اندام بدن تولید شده و بدون شک در بافتها و محلهایی که در آن تولید شده‌اند عمل می‌کنند و هورمونهای موضعی نامیده شده‌اند. اسیدهای چرب ضروری پیشساز پروستاگلاندینها هستند. امروزه اهمیت پروستاگلاندینها در علم پزشکی به حدی رسیده است که به حق می‌توان گفت این قرن، قرن پروستاگلاندینهاست.

وجود اسیدهای چرب امگا - ۳ در سایر منابع

با توجه به خاصیت اسیدهای چرب امگا-۳ در جهان، محققین فعالیت خود را در جهت تشخیص وجود اسیدهای چرب امگا-۳ در سایر منابع شروع کردند. در کشور یونان از طریق اضافه کردن گیاه «خرفه» (PURSLANE) در خوراک طیور، متوجه شدند که میزان اسیدهای چرب امگا-۳ در تخم مرغ افزایش یافته به طوری که زرده تخم مرغ دارای ۳۰۰ میلی گرم اسید چرب امگا-۳ است و این مقدار ده برابر تخم مرغ معمولی است. ۳۰۰ میلی گرم اسید چرب امگا-۳ تقریباً برابر اسید چرب امگا-۳ موجود در یک کپسول یک گرمی روغن ماهی است. این تخم مرغها فاقد بو و طعم ماهی هستند. نوع و نسبت اسیدهای چرب تشکیل دهنده چربی خرفه نشانگر مفید بودن آن برای انسان، حیوان و غذای ماهی است. از این رو مردم کشورهای مختلف با شناخت خواص غذایی و دارویی این گیاه، مصرف

آن را در برنامه غذایی روزانه خود به صورت مستقیم و یا در سالاد و... شروع کرده‌اند. گیاه و تخم خرفه را افراد کهنسال کشورمان به خوبی می‌شناسند و از خواص آن آگاهی دارند. این گیاه در اکثر نقاط کشور به خصوص مناطق شمالی آن می‌روید. این گیاه را می‌توان کشت کرد، اما نوع خودروی آن نیز وجود دارد. این گیاه در خوزستان به نام «پرین» کشت می‌شود و به جای سبزی خوردن و یا به همراه سایر سبزیهای خوردنی مصرف می‌شود. افرادی که اخیراً از خوزستان به اصفهان کوچ کرده‌اند این گیاه را در آن منطقه نیز کشت کرده‌اند. اساتید محترم کشور در کتابهایی نظیر گیاهان دارویی، گنجینه اسرار گیاهان و... به خواص مختلف این گیاه، نظیر تسکین دهنده اعصاب و تصفیه کننده یا رقیق کننده خون اشاره کرده‌اند.

استفان کانین (STEPHAN CUNNANE) دانشیار علوم تغذیه دانشگاه تورنتو که سالها روی متابولیسم اسیدهای چرب به خصوص روغن «بزرک» روی انسان و حیوان مطالعه کرده است، می‌گوید: «اسید آلفالیونیک در بزرگی آسیب شده، در اثر طبخ با حرارت وجود آنتی اکسیدان طبیعی صدمه نمی‌بیند». وی اعتقاد دارد که برای جایگزینی روغن ماهی به خصوص برای افرادی که به دلایلی نمی‌توانند ماهی بخورند و یا به آن علاقه ندارند نیاز به یک منبع دیگری از اسیدهای چرب امگا-۳ وجود دارد. کانین بر این اعتقاد است که فیبر بزرک کمک به کاهش کلسترول خون کرده، جذب گلوکز را آهسته می‌کند و با مصرف آن، سرم و پلاکت خون دارای اسید چرب EPA بالاتری می‌شود. ناگفته نماند مصرف خام بزرک ممکن است گاهی ایجاد نفخ در معده کند. در کشورمان، در بعضی مناطق، آن را به همراه سایر تقلات به کار می‌برند.

نتایج

- با توجه به نقش اسیدهای چرب

ضروری تشکیل دهنده اکثر روغنهای نباتی به عنوان پیشساز پروستاگلاندینها بدن، نمی‌توان مصرف چربی را از برنا غذایی حذف کرد.

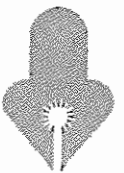
- کمبود اسیدهای چرب ضروری برنامه غذایی باعث بیماریهای مختلفی نظیر بیماریهای پوستی، قلبی و عروقی، کلیوی، التهابی، توقف رشد جسمی و مغزی، انور سرطانهای خاص، پیری زودرس، زخم می‌شود.

- به منظور افزایش کاربرد روغنها، صنایع مختلف، آن را هیدروژنه کرده و صورت نیمه جامد در می‌آورند. روغنهای هیدروژنه شده در مقابل اکسیداسیون دارا مقاومت بالاتری هستند ولی با عمده هیدروژناسیون نه تنها اسیدهای چرب ضروری از بین می‌روند بلکه با تشکیل اسیدها؛ چرب غیرطبیعی - که لازمه عمده هیدروژناسیون است - در اثر مصرف، میزا کلسترول نامطلوب L.D.L افزایش و مقدا کلسترول مطلوب یعنی H.D.L کاهش می‌یابد. لذا مصرف روغن هیدروژنه در دنیا محدود به صنف و صنعت شده است.

- اسیدهای چرب اشباع طبیعی نیز در مقابل اکسیداسیون دارای مقاومت بالا بوده ضمن غیر ضروری بودن، مصرف زیاد آن باعث افزایش میزان کلسترول از نوع D.L می‌شود.

- اسیدهای چرب ضروری خاصیت دارویی دارند ولی در مقابل اکسیداسیون مقاوم نبوده و به سادگی اکسیده می‌شوند روغن اکسیده در موقع آزاد شدن از بافت چربی با غشای سلول دچار فعل و انفعال داخلی شده و باعث تخریب غشا می‌شود مصرف زیاد روغن اکسیده باعث توقف رشد و خونریزی معده و روده می‌شود.

- برای دستیابی به یک محصول مطلوب لازم است که مواد اولیه مناسب انتخاب شوند. یعنی به جای خرید روغن خام و کنجاله، دانه خریداری و امکاناتی در کشور فراهم شود که روغنکشی در داخل کشورمان



اسید لینولنیک به علت خاصیت برگشت‌پذیری رنگ و طعم و درجهٔ فسادپذیری آن - که دو برابر اسید لینولیک است - دقت بیشتری لازم است.

یادداشتها:

- ۱ - حالت کشی و چسبندگی
- ۲ - نوعی اسید چرب اشباع
- ۳ - نوع خاصی از چربی خون
- ۴ - ELCOSAPENTAENOIC ACID (EPA),
DOCOSAHEXAENOIC (DHA)
- ۵ - اسید چرب موجود در روغن ماهی
- ۶ - چربی موجود در شبکه چشم
- ۷ - وابسته به انسولین

غلظت و تغییر بوی آن است.

- اسیدلینولیک به عنوان یک اسید چرب ضروری باعث کاهش میزان کلسترول از نوع نامطلوب L.D.L و مطلوب H.D.L می‌شود. ولی اسیدهای چرب غیراشباع از خانوادهٔ اسید لینولنیک باعث افزایش کلسترول مطلوب H.D.L می‌شود. در ضمن میزان تری گلیسیرید خون را به مقدار قابل توجهی کاهش می‌دهند. از طرف دیگر مصرف اسید لینولیک بدون حضور اسیدلینولیک احتمالاً باعث بیماریهای مختلفی از جمله نوعی سرطان می‌شود. بنابراین لازم است که در برنامهٔ غذایی، اسیدلینولیک به موازات اسید لینولیک منظور شود. در نگهداری و مصرف

انجام شود. مصرف‌کننده نیز روغن را دور از نور و حرارت نگهداری کرده و سعی کند که در صورت امکان از سرخ‌کردن مواد غذایی احتراز کند. ظرف محتوی روغن بدون مواد غذایی نباشد، چون رطوبت موجود در مواد غذایی از افزایش درجه حرارت جلوگیری به عمل می‌آورد و با کاهش رطوبت درجه حرارت روغن بالا می‌رود، بنابراین بهتر است که میزان سرخ‌کردن مواد غذایی کاهش داده شود. روغن مصرفی فقط برای یکبار استفاده و از مصرف مجدد آن خودداری شود، چرا که ذرات مواد غذایی باقیمانده در روغن باعث تسریع در فساد آن می‌شود. از علایم فساد روغن، تغییر رنگ، افزایش

فروش



فروش دامن، بلوز و پوش در سایزهای ۳۶، ۳۸، ۴۰، ۴۲ و ۴۴ در رنگها و مدل‌های مختلف با طراحی درجه یک و پارچه خارجی گلدان و ساده، نخ، کرپ و ابریشمی

* به مدت یک هفته از ۱ الی ۱۵ خرداد
باسدازان، بوستان ۲ (شبهه اخوان) - شماره ۱۱



آموزشگاه آرایش آرا - مو
با اخذ دیپلم بین‌المللی هنر جو می‌پذیرد
فشرده - عادی - مدل رایگان

تقاطع انقلاب و فلسطین
روبروی دانشگاه آزاد ۶۴۰۱۴۸۹

از یادگیری برای عشق، تا عشق به یادگیری

شیوه‌های حرکت او درآمیزد. معلم هم متقابلاً نیاز دارد که با کودک و وظایف و تکالیف او یکی شود.

در چنین صورتی شاگرد و معلم در یک فرآیند سهم می‌شوند، فرآیند اولیه‌ای که در آن شخص کار می‌کند تا احترام و محبت دیگری را جلب کند.

برای بسیاری از افراد این مرحله نخستین هرگز تمام نمی‌شود. چنین افرادی چه معلم باشند و چه شاگرد، باید بدانند که از قدم اول فراتر نرفته‌اند، و کل فرآیند زمانی حقیقتاً مثبت و پربار می‌شود که با شاخصهای بعدی تکمیل شود.

معلم باید روند کار را به نحوی پیش ببرد تا عبارت «کار برای عشق» برعکس شود و به «عشق برای کار» مبدل شود، یعنی کودک را یاری دهد تا تلاش و تمایل کودک تغییر جهت دهد و عشق برای کار، انگیزه یادگیری او شود.

به نظر ما اگر همکاری میان روانشناسی تحلیلی و امر آموزش که اکنون در عرصه سلامت‌سازی روان در کار است، با تحقیقات بیشتری در حیطه آموزشی توأم شود، می‌تواند پاسخ این سؤال را که چگونه باید آرام‌آرام نگرش روانی و استعداد و توان کودک را از مرحله «کار برای عشق» به مرحله «عشق برای کار»، هدایت کرد بدهد.

نظریه‌پردازان فن آموزش و روانشناسان در باره سرشت فراگیری به تحقیق پرداخته‌اند. روانشناسی علمی الگوها و تجربیات و آزمایشهای باارزش زیادی در اختیار این فن قرار داده است. در مقاله‌ای، نوشته گره‌هارت و ماری‌پیرز، به سه وجه یادگیری که توسط نظریه‌پردازان مبحث فراگیری مورد توجه قرار گرفته است، اشاره می‌شود. وجه اول ناظر بر کار و فراگیری بر مبنای «تکرار» بدون محدودیت است. البته این شکل از یادگیری همواره از جانب

خردسال نشان‌دهنده شیوه «کارکردن» اوست. به نسبت توانایی و استعداد کودک در محبت و کار، آموزگار باید در پی ابداع روشهای تازه در امر آموزش کودک باشد. این روشهای تازه از میان الگوهای دارای تعریف مشخص و مشروح، انتخاب می‌شوند و سال به سال، کلاس به کلاس و در سطوح مختلف سنی کودک تکرار می‌شوند.

این روشها، علی‌رغم تکرار، می‌توانند همچنان متنوع باقی بمانند. تنوع آنها با وضعیت رشد و پیشرفت کودک، و نیز توانایی آموزگار در ارائه این روشها، ارتباط مستقیم دارد. در حقیقت باید به خاطر داشته باشیم که میزان استعداد و توان آموختن را همانند توان فراگیری، میزان تمایل فرد به: «دوست داشتن و کارکردن»، تعیین می‌کنند.

شاگرد و معلم در همان اولین برخورد شروع سال تحصیلی یکدیگر را ارزیابی می‌کنند و می‌کوشند با هم رابطه برقرار کنند. کیفیت این رابطه می‌تواند ابزار لازم برای کسب یک تجربه رضایتبخش متقابل را در اختیار قرار دهد. این رابطه در گسترده‌ترین مفهوم کلمه بر اساس محبت پایه‌ریزی می‌شود و چنانچه بی‌جواب و بدون پاداش بماند، مخالفتها و اعتراضها و حتی اشکالی از ابراز خشم را نیز، دربر می‌گیرد. کودک به دلیل نیاز به پذیرفته شدن، شناسایی و تشویق شدن، و به عنوان شاگرد خوب متمایز شدن است که تمایل به کار پیدا می‌کند.

در این مرحله، معمولاً کار بر اساس علاقه صورت می‌گیرد. البته معلم هم نیازمند است که از جانب کودک پذیرفته شود، با این حال این معلم است که باید راه را برای ایجاد رابطه‌ای بر اساس احترام و محبت، هموار کند. کیفیت این رابطه شرایط و نحوه کار را تعیین می‌کند. سپس کودک می‌تواند با معلمش یکی شود. با هدفها، نیازها، و

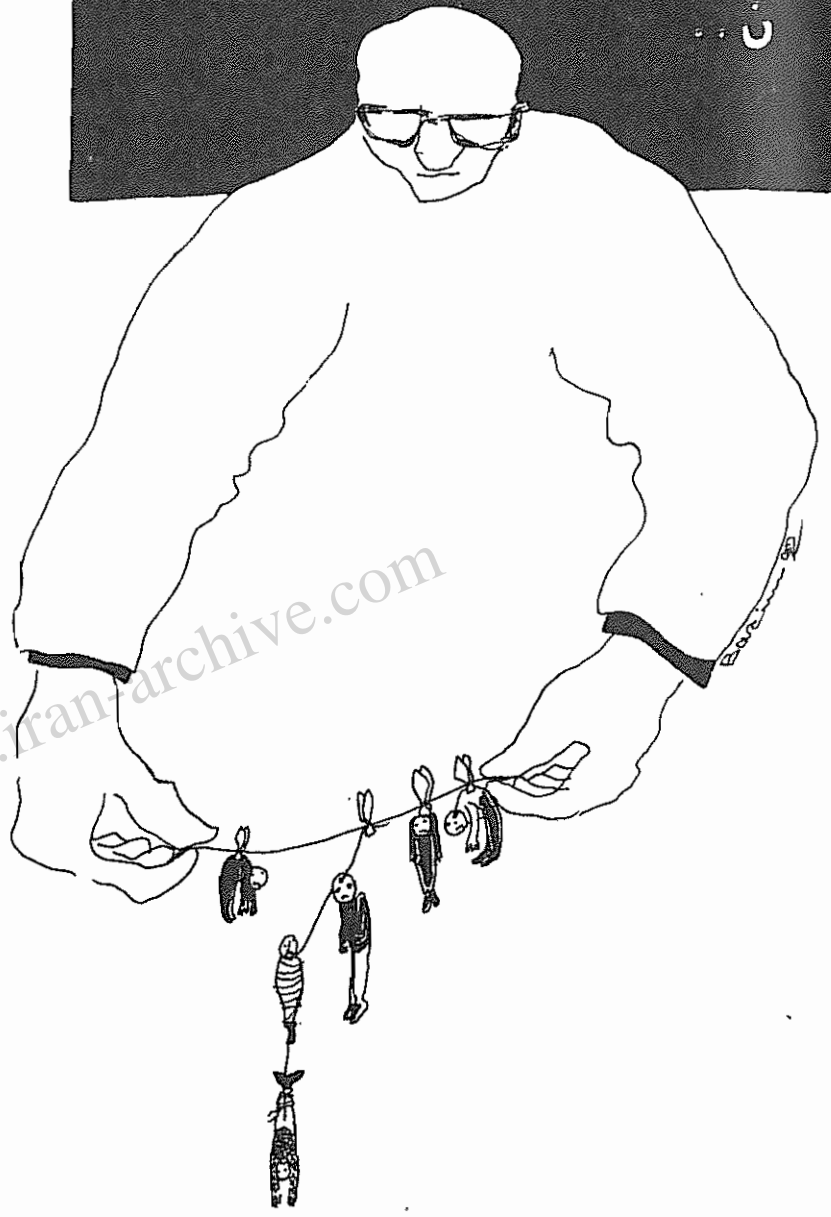
پیشرفتهای اخیر در رشته روانشناسی تحلیلی باعث شده است که کارشناسان فن، امکان به وجود آمدن نوعی ارتباط جدید میان امر آموزش و روانشناسی تحلیلی، را در ذهن بپرورانند. حرفه آموزگاری از طریق این ارتباط جدید علاوه بر دستیابی به اصول سلامت روان، اطلاعات و ادراکات تخصصی در تشخیص و روان‌درمانی بیماریها و مشکلات روانی کودکان، می‌تواند در پیشبرد روند آموزش و یادگیری، مجهز به بینشهای تحلیلی شود.

همکاری میان رشته‌های روانشناسی تحلیلی و آموزش، در حال توسعه است. در صورت تحقق این همکاری، ناگزیر باید تعریف ساده‌ای را که زمانی فروید راجع به سرشت روان سالم ارائه کرده بود بپذیریم: «میزان سلامت روان بستگی به میزان استعداد برای دوست‌داشتن و کارکردن، دارد.» کودک در سنین پنج یا شش‌سالگی رسماً در سیستم مدرسه جای داده می‌شود. آموزگاران در این کودکان حالاتی را مشاهده می‌کنند که نتیجه روند رشد او در شرایط هر خانواده خاص است. این حالات بر اساس استعداد او در «دوست‌داشتن و کارکردن»، که تعیین‌کننده وضعیت پیشرفت و رشد ذهنی و عاطفی او نیز هست، ارزیابی می‌شود. موفقیت آموزگار در امر تدریس به میزان زیادی بستگی به استعداد کودک در «دوست‌داشتن و کارکردن» دارد.

البته موضوع صحبت ما میزان استعداد مناسب با سن کودک است. لازم است پیوسته در نظر داشته باشیم که استعداد یا عدم استعداد کودک برای محبت و کار، در هر مرحله از رشد او، معنای دیگری پیدا می‌کند.

آنچه کودک همراه خود از مهد کودک یا کودکستان می‌آورد، تنها استعداد بازی است. فراموش نکنیم که بازی یک کودک

رودلف اکستاین
ترجمه زهره زاهدی



«شیوه کار و تمرین مداوم» باز گذاشته است. سومین نظریه در این زمینه، الگوی مبتنی بر «ابتکار و خلاقیت» است. متأسفانه نظریه‌هایی که تاکنون ارائه شده‌اند، هیچیک نتوانسته‌اند این سه ابزار مختلف یادگیری را در یک سیستم ادغام کنند. از این جهت در حال حاضر روانشناسی تحلیلی باید دانش و تجربیات لازم را برای مطالعه روندی که طی آن کودک از مرحله «کار برای عشق» به مرحله «عشق به کار» هدایت شود، در اختیار رشته آموزش قرار دهد. در چنین روندی هر یک از سه ابزار فراگیری باید جای خاص خود را داشته باشند، هرچند طی مراحل مختلفی که کودک خود را به تدریج می‌شناسد و می‌یابد، اهمیت متفاوت خواهند داشت.

چنانچه قبلاً نیز اشاره شد، کودک در اولین مرحله از روند فراگیری با انگیزه دریافت عشق کار می‌کند. در این مرحله قسمت اعظم یادگیری از طریق «تکرار» حاصل می‌شود. در روند این تکرار، شاگرد و معلم به تدریج با هم یکی می‌شوند. با رشد این یگانگی، فراگیری بر اساس «رابطه میان معلم و شاگرد» نقش برجسته‌تری می‌یابد. مجموعه این یگانگی، شیوه کار و تفکر معلم، علائق، کنجکاویها، و نگرش او نسبت به دانش و مهارت، می‌تواند راه را به سوی مرحله سوم فراگیری بگشاید، یعنی مرحله‌ای که در آن تشویق و تنبیه، و محبت یا عتاب معلم دیگر انگیزه اولیه شاگرد برای آموختن نخواهد بود. این عوامل می‌توانند چراغ راه کودک باشند تا کار را نه به خاطر دریافت محبت، بلکه به خاطر خود کار دوست بدارد و به دلیل شوق به پیشرفت، کشف، دریافت و جاذبه دانش و مهارت بیاموزد. در این مسیر انگیزه‌های درونی به تدریج جایگزین محرکهای بیرونی می‌شوند و کودکی که از خارج رهبری می‌شد، اکنون از درون هدایت

دومین شکل یادگیری روشی است که بر اساس رابطه میان معلم و شاگرد ارزیابی می‌شود. محبت و نفرت، یعنی جنبه‌های مثبت و منفی این رابطه، می‌تواند با ظرافت و آگاهی در خدمت آموزش قرار گیرد. البته نظریه‌پردازان روانشناسی تحلیلی برای این فرآیند، بیش از جنبه «تکرار» اهمیت قایل شده‌اند. با این حال نظریه‌ها و یافته‌های به دست آمده در این رشته راه را برای مطالعه و تحقیق روی شرایط فرآیند «تکرار» مانند:

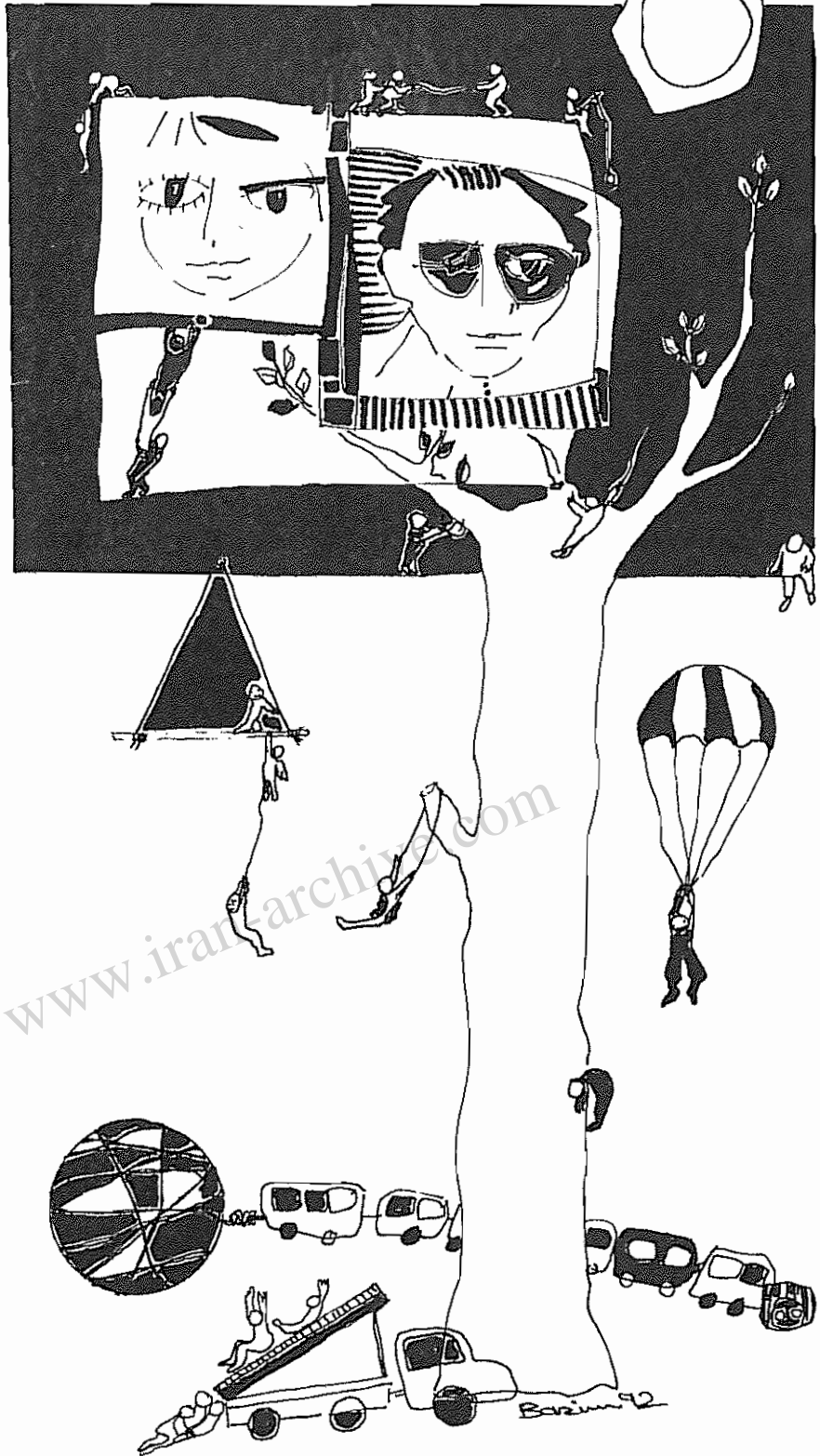
کارشناسان آموزشی پیشرفته، کم بها داده شده است، زیرا آنها در مسئله آموزش برای عوامل بصیرت، کنجکاوی، و کشف و دریافت، اعتبار و تقدم بیشتری قایلند. اما حتی در سیستمی که فراگیری کودک بر اساس معیارهای فوق ارزیابی شود، باز هم ضروری است عامل تکرار را دخالت داده و اطمینان حاصل کنیم که برخی از مهارتها و فراگیریهای کودک تحت تاثیر این عامل، به دست آید.



لازم به تأکید مجدد است که این سه وجه مختلف فراگیری منحصر به فرد نیستند، بلکه به عنوان اشکال برجسته این فن، مطرحند در پیشبرد هر فرآیند، هر سه این وجه دست‌اندرکارند. معلم خوب کسی است که توانایی ادغام این سه وجه را در آموزش داشته باشد و آنها را مطابق با درک خود از چگونگی وضعیت کودک یا گروه کودکان در لحظه حاضر، به کار گیرد. چنین معلمی مقید به استفاده از یک شیوه خاص در آموزش نخواهد بود و بر حسب نیازهای کودک شیوه خود را تغییر خواهد داد. در واقع بهترین معلم باید استعدادی بلوغ یافته برای ابراز محبت نسبت به شاگرد را دار باشد. اگر این استعداد خام و بلوغ نیافته باشد، تنها می‌تواند نیاز شخصی خود او را برای محبوب‌بودن و تشویق شدن از جانب شاگرد، برآورده سازد. در چنین حالتی فرآیند کلی آموزش از طریق او نه تنها ثمربخش نخواهد بود، بلکه به ارائه روندی عقیم و نارس خواهد انجامید.

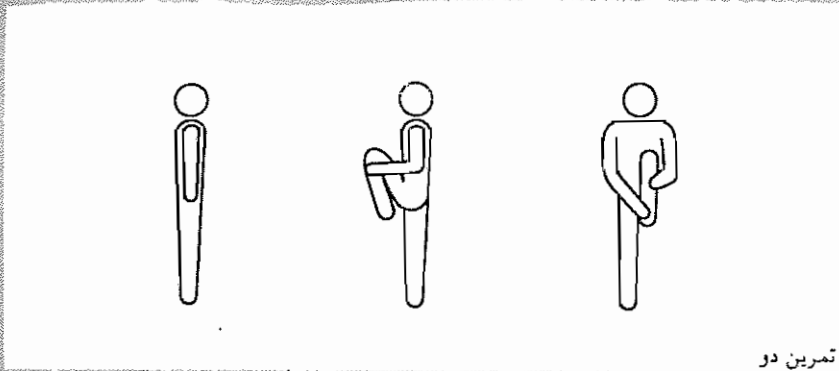
در این راه، کار جمعی آموزگاران و تحلیلگران الزامی است. آنها می‌توانند به کمک یکدیگر دریابند که چطور می‌توان به کودک یاری داد نیروهای درونی خود را آزاد کند و با گذشتن از این سه مرحله به کاربرد کامل یادگیری دست یابد.

متأسفانه کار و یادگیری اغلب توأم با تنبیه و تکرار و تهدید است و لذا شاگرد برای اجتناب از عوامل یادشده، به طور طبیعی از لذت کسب دانش هم چشم‌پوشی می‌کند و از تمایل به ارضای کنجکاویهای سالم و طبیعی همانند تحسین دانش و مهارت، و گشودن دنیاهاى تازه، صرف‌نظر می‌کند. علت وجودی این وضعیت را باید در سیستمهای آموزشی جستجو کرد. در این سیستمها گرفتن نمره بالا، رقابت برای احراز مقام اول، تلاش برای راه‌یافتن به مدارس درجه یک، انگیزه یادگیری قرار داده می‌شوند. انگیزه برای دستیابی به چنین هدفهایی، تنها در مرحله اول فرآیند یادگیری می‌تواند مورد استفاده قرار بگیرند، نه در کل فرآیند. زیرا در صورت تکمیل فرآیند و گذر از هر سه مرحله می‌توان به لذتهای بزرگتری از قبیل کشف دنیای رو به توسعه، میل به مساعدت و همکاری و شادی دستیابی به دانسته‌های جدید، دسترسی پیدا کرد. برای خود معلم نیز پاداش بزرگتری وجود خواهد داشت: مشاهده باروری قدم‌به‌قدم شاگرد، همچنان که از «یادگیری به خاطر عشق» به «عشق به یادگیری» می‌رسد.

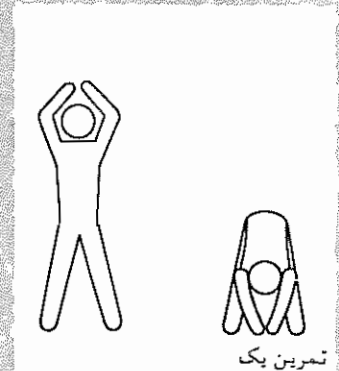


گرفتن از درون، و علاقه واقعی و حقیقی به کار و یادگیری را یافته است، در صورت تعویض معلم شاید همه این استعدادها را از دست بدهد و ناگزیر شود همه چیز را از نو شروع کند. در چنین حالتی امکان دارد نتایج به دست‌آمده موقتاً از دست برود، اما سلامت و خودپویی این فرآیند همچنان باقی خواهد ماند.

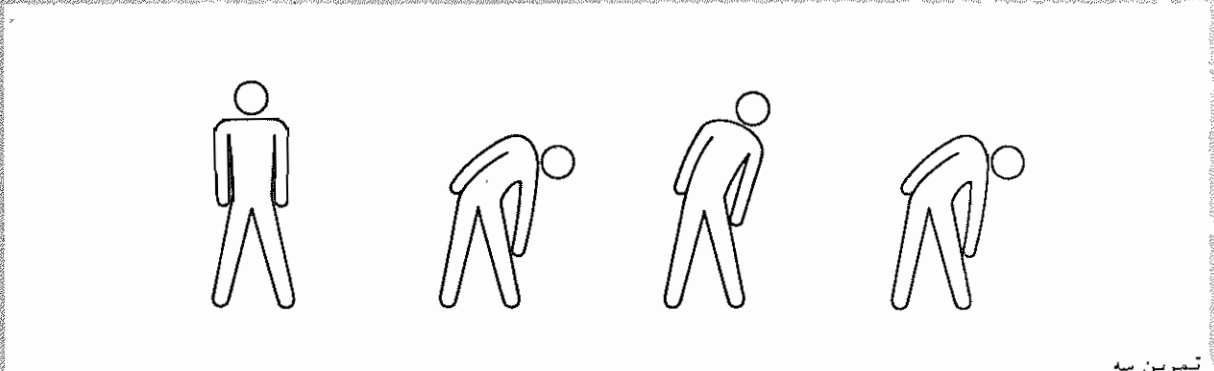
می‌شود. اگر فراگیری بر این اساس انجام پذیرد، خواهیم دید که طرق یادگیری عمیقاً بر وجوه شخصیت تأثیر خواهد گذاشت. واضح است که هر تغییری در شرایط کلی مدرسه، تعویض معلم یا موضوعات درسی باعث ایجاد تغییر جهت در اساس و جوهر روند فراگیری خواهد شد. کودکی که به کمک یک معلم خاصی استعداد هدایت



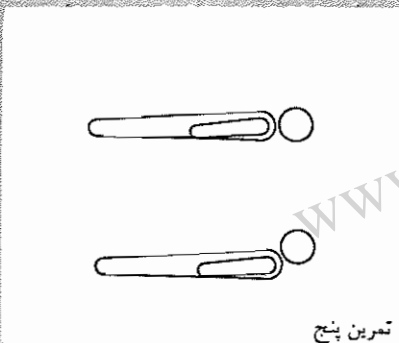
تمرین دو



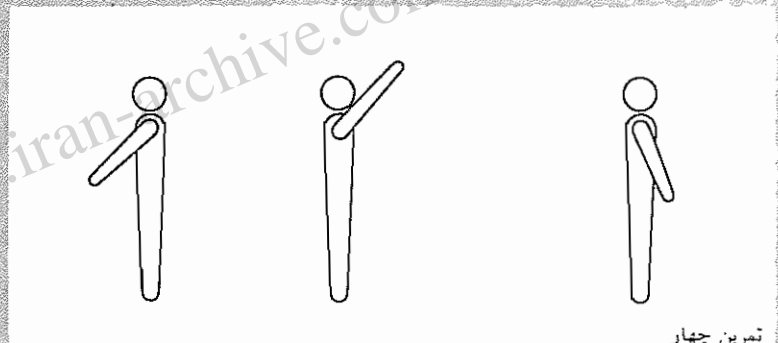
تمرین یک



تمرین سه



تمرین پنج



تمرین چهار

تمرینهای مربوط به جدول شماره یک

تمرین ۱

لمس زمین با انگشتهای دست:
شروع: صاف و مستقیم بایستید و پاهای خود را در حدود ۳۰ سانتیمتر از هم باز کنید. دستها را به نحوی بالای سر خود بگیرید که بازوها در دو طرف سر قرار بگیرند، سپس آنها را به میان پاهای خود بیاورید، به طوری که انگشتهایتان زمین را لمس کند. سپس دوباره به حالت اولیه بازگردید.

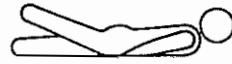
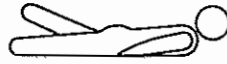
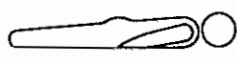
شمارش: هر بار که این عمل را کامل انجام دهید و سپس به حالت اولیه شروع

یک، دو، سه

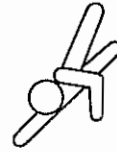
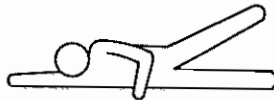
ترجمه ژینوس قائمی

شما، تنها لاغر شدن نیست، بلکه هدف آن دستیابی شما به یک اندام مناسب است که البته به استخوان بندی، سن، وراثت، شرایط جغرافیایی و تغذیه شما مربوط می شود. به خاطر بیاورید که طرح بر اساس شروع آسان و پیشرفت تدریجی تنظیم شده است.

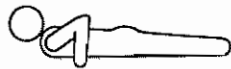
در چند مقاله پیش با طرح ورزشی ایکس.بی.ایکس آشنا شدید و چهار جدول مربوط به برنامه و زمان انجام تمرینها در اختیار شما قرار داده شد. در اینجا شما را با نحوه انجام آنها آشنا می کنیم. توجه داشته باشید که توصیه طرح به



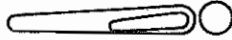
تمرین شش



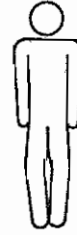
تمرین هفت



تمرین هشت



تمرین نه



تمرین ده

تا جایی که امکان دارد بر روی پای چپ، به طرف پایین بلغزانید. سپس به حالت اولیه خود برگشته و این بار به طرف راست خم شوید و تمرین را در این جهت انجام دهید. با عوض کردن متناوب جهت (راست و چپ) به تمرین ادامه دهید.

شمارش: هر بار خم شدن به راست و چپ، در مجموع یک مرتبه محسوب می‌شود.

تمرین ۴، دایره زدن:

شروع: مستقیم و راست بایستید و پاها را به اندازه ۳۰ سانتیمتر از هم باز کنید.

پای راست تکرار کنید و با جابه‌جا کردن پاها (راست و چپ) تمرین را ادامه دهید.

شمارش: هر بار که تمرین را با پای چپ و راست انجام دهید، در مجموع یک مرتبه محسوب می‌شود.

تمرین ۳، خم شدن از پهلو:

شروع: صاف و مستقیم بایستید و پاها را به اندازه ۳۰ سانتیمتر باز بگذارید. دستها را در دو طرف بدن قرار دهید. پشت خود را کاملاً صاف نگاهدارید. حال، بالاتنه خود را به طرف چپ خم کنید. دست چپ خود را

حرکت بازگردید، یک مرتبه محسوب می‌شود.

تمرین ۲، بلند کردن زانو:

شروع: صاف و مستقیم بایستید، دستها را در اطراف بدن و پاها را در کنار هم بدون فاصله قرار دهید. زانوی پای راست خود را تا جایی که امکان دارد بالا بیاورید، آن را با دو دست خود محکم بگیرید و بدن را روی یک پا (چپ) نگه دارید. ساق پای خود را به طرف بدن خود بکشید. توجه داشته باشید که در تمام مدت تمرین، پشت خود را خم نکنید و کاملاً صاف بایستید. سپس پای خود را به زمین بگذارید. حال این تمرین را با



دستها را در دو طرف بدن نگه دارید. با دست چپ خود یک دایره بزرگ بسازید. یک چهارم از کل وقت تمرین خود را به طرف جلو دایره بزنید و یک چهارم آن را به طرف عقب. این تمرین را با دست راست خود نیز تکرار کنید.

شمارش: هر دایره کامل یک مرتبه محسوب می‌شود.

تمرین ۵،

پرخاستن ناتمام

شروع: به پشت دراز بکشید، ساق پای خود را مستقیم و صاف در امتداد بدن و در کنار هم نگه دارید. دستها را در دو طرف بدن و در امتداد آن، بر روی زمین قرار دهید. آن‌گاه، سر و شانه‌های خود را از روی زمین بلند کرده و با بالا کشیدن سر خود - تا جایی که امکان دارد - سعی کنید پنجه

بتوانید با کف دستها جلوی رانهای خود را بفشارید. آن‌گاه، سر و شانه‌های خود را تا جایی که امکان دارد از سطح زمین بلند کرده و به عقب بکشید. همزمان با این کار، پای چپ خود را تا جایی که امکان دارد از زمین بلند کنید. سپس دوباره به سطح زمین و به حالت اولیه بازگردید. آن‌گاه دوباره این تمرین را با پای راست انجام دهید. با عوض کردن متناوب پای چپ و راست، تمرین را ادامه دهید.

شمارش: هر بار که سینه و یکی از پاهای خود را بلند کنید، یک مرتبه محسوب می‌شود.

تمرین ۷،

بلندکردن پا از پهلو:

شروع: به پهلو دراز بکشید. پاها را مستقیم، صاف و در امتداد بدن روی هم

تمرین ۸،

شنا:

شروع: بر روی شکم دراز بکشید. پاها را در کنار هم صاف، مستقیم و در امتداد بدن قرار دهید. کف دستها را کاملاً زیر شانه‌ها قرار دهید. (همان طور که در تصویر مشاهده می‌کنید) بدن خود را از روی زمین و به هر طریقی که برایتان راحت‌تر است، بلند کنید. اما توجه داشته باشید که زانوها و کف دستهایتان روی زمین باقی بماند. آن‌گاه بدون آنکه کف دستها و زانوهای خود را جا به جا کنید، روی پنجه پای خود بنشینید. سپس دوباره به وضعیت و حالت اولیه بازگردید.

شمارش: هر بار که بعد از انجام کامل تمرین به حالت اولیه شروع آن بازگردید، یک مرتبه محسوب می‌شود.

تمرین ۹،

بالا بردن پاها:

شروع: به پشت دراز بکشید و پاها را در کنار هم، مستقیم و صاف بگذارید. دستها را در امتداد بدن و در دو طرف آن به گونه‌ای قرار دهید که کف دستهایتان روی زمین قرار بگیرند. پای راست خود را تا حدی که امکان دارد بالا ببرید، تا جایی که در امتداد عمود بر سطح زمین قرار بگیرد. آن‌گاه آن را پایین بیاورید و دوباره روی سطح زمین قرار دهید. سپس، تمرین را با پای راست انجام دهید.

شمارش: بالا بردن پای راست و چپ در مجموع، یک مرتبه محسوب می‌شود.

تمرین ۱۰،

دویدن و جهش:

شروع: راست و مستقیم بایستید، پاها را در کنار هم قرار دهید و دستها را در امتداد بدن در دو طرف آن بیاندازید. با پای چپ شروع کنید به دویدن و پاهای خود را حداقل ۱۰ سانتیمتر از سطح زمین بلند کنید.

شمارش: هر بار که پای چپ خود را از سطح زمین بلند می‌کنید، یک مرتبه محسوب می‌شود. بعد از ۵۰ شماره درجا دویدن، شروع کنید به جهش به این صورت که: پاها را در کنار هم قرار دهید و به اندازه ۱۰ سانتیمتر از سطح زمین به بالا بپرید. توجه داشته باشید، هر بار که یک پرش کامل انجام دادید، یک مرتبه محسوب می‌شود. ادامه دارد

بگذارید. دستی را که در زیر بدن است، روی زمین و در امتداد بدن، بالای سر خود دراز کنید و سر خود را روی آن بگذارید. از دست دیگر به عنوان اهرمی برای حفظ تعادل بدن استفاده کنید. پایی را که در بالا قرار گرفته به اندازه ۴۵ تا ۶۰ سانتیمتر به طرف بالا ببرید. آن‌گاه دوباره به حالت اولیه بازگردید.

شمارش: هر بار که پای خود را بالا می‌برید، یک مرتبه محسوب می‌شود. نیمی از کل تمرین خود را با پای چپ انجام دهید. سپس به طرف دیگر بدن بغلتید و نیم دیگر تمرینها را با پای راست انجام دهید.

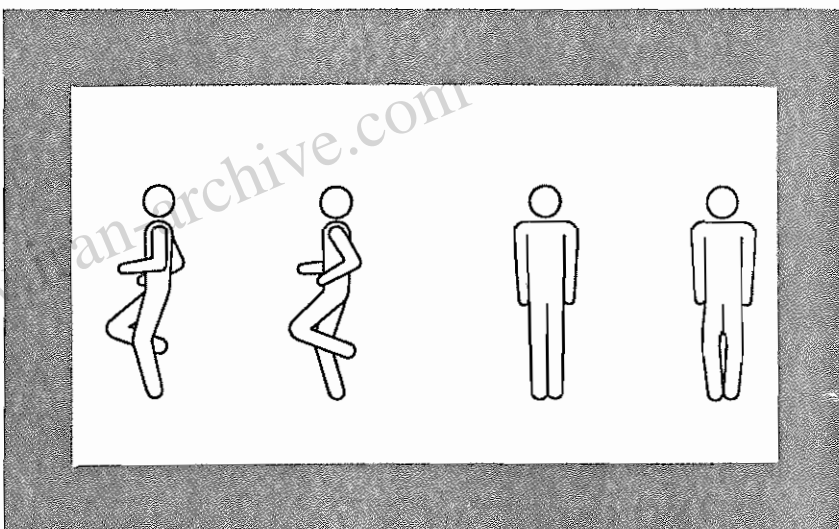
پای خود را مشاهده کنید. آن‌گاه سر خود را بر روی زمین بگذارید و به حالت اولیه برگردید.

شمارش: هر بار که سر خود را بالا بیاورید و پنجه پای خود را مشاهده کنید، یک مرتبه محسوب می‌شود.

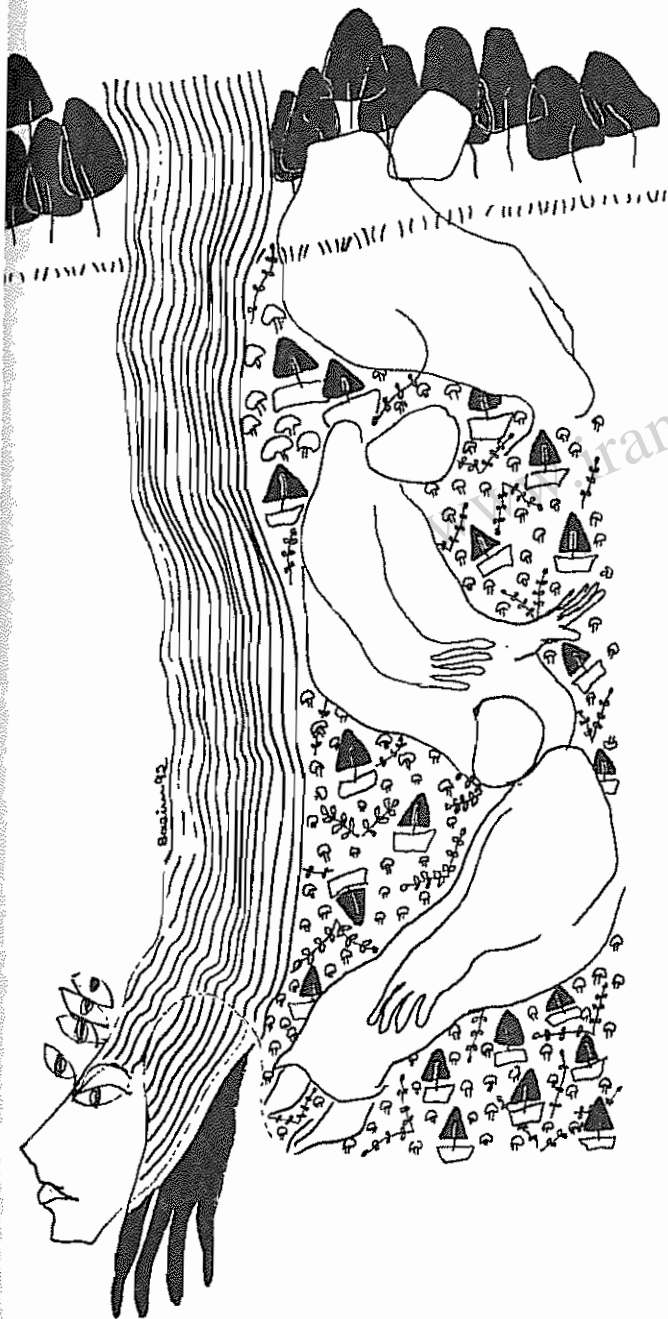
تمرین ۶،

خم کردن بالاتنه و ساقها:

شروع: بر روی شکم بخوابید و سر خود را در امتداد بدن قرار دهید تا اندامتان کاملاً در یک خط مستقیم قرار بگیرد. دستهایتان را زیر رانهای خود قرار دهید، به طوری که



کاغذ دیواری زرد



به ندرت اتفاق می‌افتد آدمهایی ساده و معمولی مثل من و جان بتوانند تعطیلات تابستان را در خانه‌های بزرگ قدیمی بگذرانند. یک عمارت مستعمراتی، یک ملک موروثی، اگر از من بپرسید، می‌گویم یک خانه جن‌زده، و رسیدن به اوج یک خوشبختی خیالی، ولی این یکی دیگر توقع زیادی داشتن از سرنوشت است. با این حال باید بگویم چیز غریبی در اینجا وجود دارد. اگر نه، چرا به این ارزانی اجاره‌اش دادند؟ و چرا این همه وقت، بی‌مستأجر مانده بود؟

جان به من می‌خندد، البته آدم از شوهرش چنین توقعی هم دارد. جان فوق‌العاده مادی است. هیچ اعتقادی به سرنوشت و ماوراءالطبیعه ندارد. هر چیزی را که نشود حس کرد یا تصور کرد، مسخره می‌کند.

جان پزشک است، و شاید (البته من این را به هیچ موجود جاننداری نمی‌گویم، ولی این کاغذ جان ندارد و گفتن این حرف راحت می‌کند) همین باعث می‌شود من زودتر خوب بشوم.

راستش را بخواهید، باور نمی‌کند من مریضم.

چه می‌توانم بکنم؟

وقتی یک پزشک معروف، شوهر خود آدم، به همه دوستان و آشنایان اطمینان می‌دهد که جای نگرانی نیست و فقط کمی افسردگی عصبی - کمی حالت هستریک - در آدم وجود دارد، چه می‌شود کرد؟

برادرم هم پزشک است، یک پزشک معروف؛ او هم همین نظر را دارد.

بنابراین فسفات یا فسفیت، که نمی‌دانم کدامش درست است، با آب معدنی می‌خورم، سفر می‌کنم، به هواخوری می‌روم، تریمش می‌کنم، و مطلقاً اجازه ندارم پیش از خوب شدن کار کنم.

من با آنها مخالفم.

فکر می‌کنم کار دلخواه، هیجان و تغییر برایم خوب است. اما آدم چه می‌تواند بکند؟

مدتی برخلاف میل آنها چیز نوشتم، اما واقعاً خسته‌ام کرد. یا باید مخفیانه می‌نوشتم، یا به شدت مخالفت می‌کردند.

گاهی در عالم خیال فکر می‌کنم، در وضعی که هستم، اگر با مخالفت کمتری روبرو بودم و به جایش همفکری و انگیزه بیشتری داشتم... اما جان می‌گوید بدترین چیز برای من این است که به وضعم فکر کنم. و راست می‌گوید، هر وقت به وضعم فکر می‌کنم، احساس بدی به من دست می‌دهد.

پس، از این موضوع می‌گذرم و درباره‌ی خانه حرف می‌زنم.

قشنگترین جاهاست. یک خانه تک که از جاده کاملاً دور است و سه کیلومتر از دهکده فاصله دارد. مرا به یاد خانه‌های انگلیسی می‌اندازد که آدم در کتابها می‌خواند، چون پرچین و حصار و دروازه کلون‌دار و تعداد زیادی کلبه‌های کوچک جدا از هم، برای سکونت باغبان و مستخدمهای دیگر دارد.

یک باغچه پر از سبزیهای خوشمزه دارد. هیچ وقت چنین باغچه‌ای ندیده بودم، بزرگ و سایه‌دار، پر از شیارهای کرت‌دار، آلاچیقهای پوشیده از درخت‌انگور، نیمکتهای زیرش.

اینجا گلخانه هم داشت، اما حالا به کلی خراب شده. به عقیده من، مشکل قانونی داشته‌اند، اختلافی بین ورثه. به هر حال این محل سالها خالی بوده. این چیزها تصوراتم را در باره مرموز بودن خانه خراب می‌کند، ولی من اهمیت نمی‌دهم - در این خانه حالت غریبی وجود دارد - می‌توانم احساسش کنم.

حتی یک شب احساسم را به جان گفتم، اما او گفت چیزی که احساس می‌کنم، وجود جریان هواست و پنجره را بست. بعضی وقتها در مقابل جان به شدت از کوره در می‌روم. هرگز تا به حال آنقدر حساس نبودم. فکر می‌کنم دلیلش مشکل عصبی است. اما جان می‌گوید دلیلش این است که خودم را درست کنترل نمی‌کنم.

به همین خاطر، با زحمت زیاد سعی می‌کنم خودم را، حداقل جلوی او، کنترل کنم. و این خیلی خسته‌ام می‌کند. اصلاً از اطاقمان خوشم نمی‌آید. آن اطاقی را می‌خواستم که طبقه پایین است و پنجره‌اش رو به ایوان پر از گل سرخ باز می‌شود، با آن پرده‌های قشنگ چیت قدیمی، اما جان گوشش بدهکار نیست. گفت که اطاق فقط یک پنجره دارد و زیر آن برای دو تخت جا نیست، و نزدیکش اطاق دیگری هم نیست که او بردارد. خیلی دقیق و علاقه‌مند است، ممکن نیست اجازه بدهد بدون گرفتن دستورات لازم از جایم تکان بخورم.

برای هر ساعت از روزم برنامه دارم، او کاملاً از من مراقبت می‌کند، برای همین است که فکر می‌کنم آن طور که باید، از او قدردانی نمی‌کنم.

گفت فقط به خاطر من اینجا آمدیم. آمدیم چون باید استراحت کامل داشته باشم و تا می‌توانم هوای تمیز تنفس کنم.

گفت: «عزیزم، مقدار فعالیت بدنی تو بستگی به قوه و بنیهات دارد و مقدار غذایت هم بستگی به اشتهایت دارد. اما هر قدر دلت بخواهد، می‌توانی در هوای آزاد تنفس کنی.» این شد که اطاق مهد کودک در طبقه بالا را انتخاب کردیم.

اتاق بزرگی است، هواگیر، با پنجره‌هایی که به هر طرف باز می‌شود با نور و هوای فراوان. به عقیده من اول مهد کودک بوده، بعد سالن بازی شده، و بعد هم سالن ژیمناستیک. چون پنجره‌ها را به خاطر بچه‌های کوچکتر میله کشیده‌اند، و حلقه و وسایلی مثل آن هم در نیوارها کار گذاشته‌اند.

رنگ دیوار و کاغذدیواریها طوری است که انگار پسر بچه‌های مدرسه رو از آن استفاده کرده‌اند. تکه‌های بزرگی از کاغذدیواری را بالای سر تخت‌خواب تا آنجا که دست می‌رسد و در طرف دیگر اطاق، نزدیک زمین چاک داده‌اند. در عمرم کاغذدیواری به این زشتی ندیده‌ام.

از آن طرحهای موجدار بی‌نظم و ترتیبی که طراح را انگار که یک مجرم، محکوم می‌کند. آن قدر کمرنگ است که چشم در دنبال کردن نقشها به خطا می‌رود. آن قدر تکراری است که آدم را از کوره درمی‌برد و اگر انحنای ناقص و نامشخص طرح را در یک فاصله کوتاه دنبال کنی، یکدفعه با زاویه‌های باز و زشتی در یک

شیب انتحاری سقوط می‌کنند. خودشان را در تضادهای غریبی به نابودی می‌کشند.

رنگش نفرت‌انگیز است، آدم را به طغیان وامی‌دارد. یک جور زرد چرک و شله‌ور که در نور کمرنگ آفتاب به طرز عجیبی بی‌رنگ می‌شود.

بعضی جاها رنگش نارنجی روشن، اما ترسناکی است. در جاهای دیگر گوگردی رنگ و رورفته است.

شک ندارم بچه‌ها از آن متنفر بودند. اگر خودم هم قرار بود مدت زیادی اینجا بمانم، از آن متنفر می‌شدم.

جان دارد می‌آید. باید جمع کنم. نفرت دارم از این که من یک کلمه بنویسم.

دو هفته است که ما اینجا هستیم و از همان روز اول تا به حال میلی به نوشتن نداشتم. ولی الان، این بالا، در این مهد کودک



نفرت‌انگیز، کنار پنجره نشسته‌ام و با اینکه رمقی ندارم، هیچ چیز نمی‌تواند مانع نوشتنم بشود، هر قدر دلم بخواهد.

جان صبح تا شب بیرون است، حتی بعضی شبها هم که مریض بدحال داشته باشد، بیرون می‌ماند.

چه خوب که من مریض بدحال نیستم.

اما این ناراحتیهای عصبی بدجوری آدم را افسرده می‌کند.

جان واقعاً نمی‌داند چه رنجی می‌کشم.

فقط می‌داند دلیلی برای رنج کشیدن وجود ندارد و همین راضیش می‌کند.

البته مسئله، فقط ناراحتی اعصاب است. اما تأثیرش روی من همین قدر بس که دیگر نمی‌توانم به کارهای روزانه‌ام برسم.

قصدم این بود که به جان کمک کنم، باعث آسایش و راحتیش باشم و حالا فقط یک بار اضافی هستم!

هیچکس نمی‌داند برای انجام کارهای کوچکی که من می‌کنم، چه تلاش بزرگی لازم است. لباس پوشیدن، سرگرم شدن، چیزی خواستن.

شانس آوردیم که مری با بچه خوب است، بچه به این نازنینی! و با این حال نمی‌توانم با او باشم. عصبیم می‌کند.

خیال می‌کنم جان هیچ وقت در عمرش عصبی نشده است. به من می‌خندد. به این کاغذدیواری زرد هم همین طور.

اول می‌خواست اطاق را تعمیر کند، اما بعد گفت همین طور که هست برای من بهتر است. گفت برای یک مریض عصبی هیچ چیز

می‌کنم.

بعضی وقتها فکر می‌کنم اگر حالم آن‌قدر خوب بود که می‌توانستم بنویسم، این کار باعث می‌شد فشار افکارم را تخلیه کنم و آرام بگیرم، اما هر وقت سعی می‌کنم، خسته می‌شوم.

از اینکه هیچکس راجع به کارم اظهارنظری یا کمکی نمی‌کند، دلسرد می‌شوم. جان می‌گوید وقتی حسابی خوب شدم از پسرعمو هنری و جولیا دعوت می‌کنیم بیایند و مدتی پیش ما بمانند، اما می‌گوید دعوت از آن آدمهای شلوغ پیش از خوب شدنم، مثل آن می‌ماند که موشک زیر بالش آتش کند.

کاش زودتر خوب می‌شدم.

اما نباید به آن فکر کنم. کاغذ دیواری جوری به من زل زده که انگار می‌داند چه اثر بدی رویم می‌گذارد.

آنجایی که کاغذ کنده شده و مثل یک گردن شکسته آویزان مانده، دو نقطه شبیه به هم وجود دارد. انگار دو چشم بی‌بازی شکل، وارونه به آدم نگاه می‌کند. بی‌ربطی و یکنواختی طرح کاغذ واقعاً عصبیم می‌کند. خطها به بالا و پایین و چپ و راست می‌خزند و آن چشمها بدون اینکه مژه بزنند، همه جا هستند. یک جا هست که دو تکه کاغذ با هم جور نیستند. آنجا دو چشم در تمام طول خط بالا و پایین می‌روند در حالی که دایم یکی بالاتر از دیگری است.

هیچ وقت در یک چیز بی‌جان این همه تأثیر ندیده بودم و همه‌مان می‌دانیم چقدر گویاست. عادت کرده بودم مثل یک بچه، بیدار دراز بکشم و بیشتر از آنچه که بچه‌ها در یک مغازه اسباب‌فروشی می‌بینند، در این دیوار خالی و اثاثیه ساده، سرگرمی و وحشت ببینم.

یاده می‌آید گره‌های میزتوالت بزرگ و کهنه‌مان مثل چشمهایی بودند که با مهربانی چشمک می‌زدند و یک صندلی بود که همیشه مثل یک دوست قوی به نظرم می‌آمد. احساس می‌کردم که اگر اثاثیه اطاق بیشتر از این مرا بترسانند می‌توانم بهم روی آن صندلی و در آمان باشم.

اثاثیه این اطاق هرچه باشد، ناهماهنگ نیست، چون ناچار شدیم همه آنها را از طبقه پایین بیاوریم. شک ندارم وقتی که از این اطاق به جای سالن بازی استفاده می‌کردند، مجبور شده‌اند همه اثاثیه را بیرون ببرند. خرابکاری بچه‌ها در این اطاق بی‌نظیر است.

همان‌طور که قبلاً گفتم، کاغذ دیواری گله به گله پاره شده، اما سفت و سخت به دیوار چسبیده، کاغذ دیواری مثل نفرت مقاوم است.

می‌رسیم به کف اطاق که خراش خورده و کنده شده و تراشه‌تراشه شده.

گچه‌های پای دیوار جابه‌جا کنده شده، و این تختخواب بزرگ و سنگین که تنها اثاثیه اطاق بود، انگار از جنگ برگشته.

ولی من به هیچکدام از این چیزها اهمیت نمی‌دهم، فقط کاغذ دیواری.

خواهر جان دارد می‌آید. چه دختر نازنینی است، چه قدر هم به من اهمیت می‌دهد!

نباید مرا در حال نوشتن ببیند.

او یک کدبانوی کامل و علاقه‌مند به کار است. هیچ کاری را بیشتر از خانه‌داری دوست ندارد. مطمئنم که به نظر او نوشتن مرا مریض کرده است.

اما وقتی بیرون بروم، می‌توانم بنویسم، وقتی از پنجره ببینمش که از خانه دور شده.

یکی از پنجره‌ها مسلط به جاده است، جاده قشنگ سایه‌دار و



بدرتر از این نیست که به چنین خیالاتی میدان بدهد.

گفت بعد از عوض کردن کاغذ دیواری نوبت تختخواب سنگین می‌رسد، بعد هم میله‌های پنجره‌ها و بعد هم در نرده‌های بالای پله‌ها، و همین‌طور ادامه خواهد داشت. گفت: «تو می‌دانی که اینجا برایت خوب بوده و در حقیقت، عزیزم لزومی نمی‌بینم خانه‌ای را که فقط برای سه ماه اجاره کرده‌ام، نو کنم.»

گفتم: «پس اجازه بده بروم طبقه پایین. طبقه پایین اطاقهای به آن قشنگی دارد.» بعد مرا بلند کرد و «اردک کوچولوی نازنین» صدایم کرد و گفت اگر بخواهم حاضر است به زیرزمین برود و علی‌رغم شرایط اجاره‌نامه، آنجا را بدهد برایم سفید کند.

راجع به تختخواب و میله پنجره‌ها و چیزهای دیگر، حق با اوست.

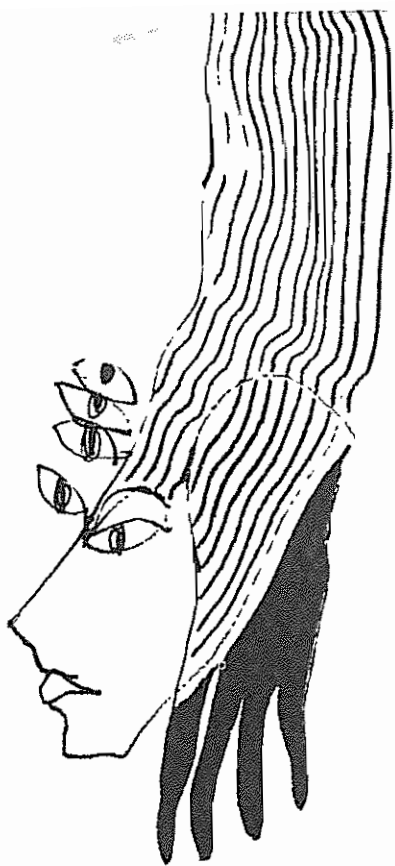
این اطاق راحت و هواگیر است و هر کسی آرزویش را دارد. من هم دیگر آن قدر احمق نخواهم بود که به خاطر هوی و هوس خودم او را ناراحت کنم.

من واقعاً دارم شیفته این اطاق بزرگ می‌شوم، همه‌چیزش، به جز آن کاغذ دیواری وحشتناک.

از یکی از پنجره‌ها می‌توانم باغ را ببینم. آن آلاچیقهای سایه‌دار و مرموز، گل‌های خودرویی از مدافاده، و بوته‌ها و درخت‌های درهم پیچیده.

از پنجره دیگری، چشم‌انداز زیبایی دارم به ساحل و یک اسکله کوچک شخصی که متعلق به همین ملک است. جاده باریک و سایه‌دار قشنگی از در خانه به آنجا کشیده شده. همیشه در عالم خیال مردمی را می‌بینم که در این جاده‌ها و آلاچیقها قدم می‌زنند، اما جان به من هشدار داده است که اصلاً به خیالهایم میدان ندهم. می‌گوید با عادت داستان‌پردازی و قوه تخیلی که من دارم، ضعف عصبی باعث می‌شود دستخوش خیالهای هیجان‌انگیز بشوم. بنابراین باید به کمک اراده و حسن نیت جلوی این تمایلم را بگیرم. من هم سعی خودم را





بادگیر. یکی هم رو به دهکده باز می‌شود. چشم انداز آن هم قشنگ است، پر از درختهای بزرگ نارون سرخ و علفزارهای مخملی. این کاغذدیواری طرحهای فرعی هم دارد که سایه‌روشنشان فرق می‌کند، به شکل خاصی آدم را آزار می‌دهند، چون فقط در نور معینی دیده می‌شوند، در غیر این صورت واضح نیستند. اما جاهایی که طرحها واضح هستند، می‌توانم اندام بی‌شکلی را بینم که به طرز غریبی آدم را پریشان می‌کند. می‌بینم که دزدکی پشت آن طرحهای ابلهانه که توی ذوق می‌زند، در حرکت است. خواهر جان دارد از پله‌ها بالا می‌آید!

خوب، چهارم ژوئیه هم گذشت. همه رفتند و من خیلی خسته‌ام. جان فکر کرد، شاید آمدن چند نفر مهمان برایم خوب باشد. برای همین مادر و نیل و بچه‌ها آمدند و یک هفته پیش ما ماندند. البته من هیچ کاری نکردم. این روزها چینی به همه کارها می‌رسد.

ولی من هم همان قدر خسته شدم. جان می‌گوید اگر زودتر خوب نشوم، پاییز مرا پیش ویر می‌چل می‌فرستد.

ولی من اصلاً دلم نمی‌خواهد آنجا بروم. دوستی داشتم که مریض او بود، می‌گفت درست مثل جان و برادرم است، تازه از آنها هم بدتر.

از این گذشته، رفتن پیش او تعهد می‌آورد.

احساس می‌کنم هیچ چیز ارزشش را ندارد تا پشت دستم را بگیرم کسی کتک بزند. من هم که بدجووری بداخلاق و اهل دعوا شده‌ام.

بی‌خود و بی‌جهت گریه می‌کنم، و بیشتر وقتها گریه می‌کنم. البته وقتی جان یا کس دیگری اینجاست گریه نمی‌کنم، فقط وقتی تنها هستم.

و این روزها اغلب تنها هستم. جان اکثراً به خاطر مریضهای بدحالتش شهر می‌ماند، و چنی خوب است، هر وقت بخوام تنها می‌گذارد.

کمی در باغ یا آن جاده قشنگ قدم می‌زنم، در ایوان، زیر سایه گل سرخها می‌نشینم و مدت زیادی اینجا دراز می‌کشم. با وجود کاغذ دیواری دارم کم‌کم عاشق این اطاق می‌شوم، شاید به خاطر خود کاغذ دیواری، در مغزم جا گرفته است.

اینجا، روی این تخت بزرگ غیرمنقول، که فکر می‌کنم به زمین می‌خس کرده باشند، دراز می‌کشم و ساعتها این طرح را دنبال می‌کنم. مطمئن باشید به اندازه ورزش کردن فایده دارد. از پایین شروع می‌کنم، از آن گوشه‌ای که دست نخورده و برای هزارمین بار تصمیم می‌گیرم طرح بی‌معنی را دنبال کنم تا بالاخره نتیجه‌ای بگیرم. من از طراحی چیز زیادی نمی‌دانم، اما می‌دانم که این طرح بر اساس هیچکدام از اصول نور و سایه، تناوب، تکرار، تقارن، یا هر چیز دیگری که تا حالا شنیدم، کشیده نشده. البته تکرار شده، اما فقط در عرض کاغذ نه جور دیگری.

اگر خوب نگاهش کنید هر تخته عرضی هم منحصر به فرد است. انحنای بادکرده و تزئینات گل‌دار، باسمة مبتدل سبک رومی، انگار کسی مبتلا به جنون الککل آن را کشیده باشد تلوتلوخوران بالا و پایین می‌رود و در میان ستونهای هذیان حبس می‌شود.

اما، از طرف دیگر به طور مورب در تناوب هستند، و طرحهای پخش و پلا با موجهای کج و شیب‌داری از زمینه خارج می‌شوند،

مثل دسته بزرگی خزه دریایی که توی گل و لای غلت بخورند. شکل کلی طرحها افقی است، یا حداقل این طور به نظر می‌رسد. و من خودم را خسته می‌کنم تا ترتیب سمت‌گیری طرحها را تشخیص بدهم.

برای حاشیه تزئینی، از خطوط افقی عرض کاغذ استفاده شده و این خودش بیشتر آدم را سردرگم می‌کند.

یک طرف اطاق هست که به کلی دست نخورده است. وقتی نورهای متقاطع بی‌رنگ می‌شوند و آفتاب کم‌رنگ عصر مستقیماً به آن می‌تابد، می‌توانم بالاخره اصل نور و سایه را کم و بیش تصور کنم. تناقضهای تمام‌شدنی خطوط ظاهراً بر محور یک نقطه مشترک شکل می‌گیرند و در اطراف شیب تندى با همان گيجی و گنگی کل طرح، ازدحام می‌کنند.

دنبال کردن این خطها خسته‌ام می‌کند. بعدش دلم می‌خواهد چرتی بزنم.

نمی‌دانم چرا باید این چیزها را بنویسم.

نمی‌خواهم بنویسم.

احساس می‌کنم نمی‌توانم.

و می‌دانم به نظر جان بی‌معنی است، اما باید آنچه را احساس می‌کنم و از ذهنم می‌گذرد یک جورى بیان کنم. رها می‌شوم!

اما تلاش برای این کار بیشتر از احساس رهاشدنی است که عایدم می‌شود.

این روزها اغلب خسته و بی‌حالم و بیشتر از همیشه دراز می‌کشم.

جان می‌گوید نباید رmqم را از دست بدهم و ادا دارم کرده روغن‌ماهی و یک‌عالمه آب‌معدنی و دوا و مخمر آبجو و گوشتهای مخصوص بخورم.

جان نازنین من! با دل و جان دوستم دارد و متفتر است از اینکه ببیند من مریضم. دیروز سعی کردم صدقانه و منطقی با او حرف بزنم



راه می‌رود. اصلاً از آن خوشم نمی‌آید. کم‌کم به این فکر می‌افتد کاش جان مرا از اینجا ببرد. حرف‌زدن با جان، در بارهٔ خودم، کار خیلی سختی است، او خیلی عاقل است و چون مرا خیلی دوست دارد. اما دیشب سعی خودم را کردم. مهتاب بود. نور ماه مثل نور خورشید همه جا می‌تابید. گاهی از دیدن نور ماه نفرت دارم، آهسته می‌خزد و همیشه یکی از پنجره‌ها وارد می‌شود.

جان خوابیده بود و دلم نمی‌خواست بیدارش کنم، بی‌حرکت نور مهتاب را روی کاغذ دیواری موجدار تماشا کرده، اینکه احساس غریبی به من دست داد. پیکر بی‌رمقی که پشت کاغذ بود، کاغذ را تکان داد، انگ می‌خواست بیرون بیاید.

آرام از جایم بلند شدم و رفتم تا به کاغذ دست بزنم و مطمئن شوم که کاغذ واقعاً تکان خورده است. وقتی برگشتم جان بیدار بود گفت: «چی شده دختر کوچولو؟ این‌طور راه نیفت، سر می‌خوری.»

فکر کردم برای حرف‌زدن فرصت خوبی است. به او گفتم این در حقیقت حالم بهتر نمی‌شود و دلم می‌خواهد مرا از اینجا ببرد. گفتم: «چرا عزیزم؟ قرارداد اجارهٔ ما سه هفتهٔ دیگر تمام می‌شود و دلیلی نمی‌بینم پیش از آن، از اینجا برویم.» «تعمیرات خا خودمان تمام نشده و به هیچ وجه برایم ممکن نیست حالا از این بروم. البته اگر تو در خطر بودی حتماً این کار را می‌کردم، و باید می‌کردم، ولی تو واقعاً حالت بهتر شده عزیزم، چه این را بفهمی چه نفهمی. من پزشکم، عزیزم، و این را می‌فهمم. تو چاقتر شدی رنگ‌ورویت جا آمده، اشتهایت هم بهتر شده. من واقعاً خیالم ا بابت تو راحت‌تر شده.»

گفتم: «اصلاً چاقتر نشدم، نه آن‌طور که تو می‌گویی. اشتهایم ه شاید بهتر شده باشد ولی فقط شبها که تو هستی. روزها که نیستی خیلی بدتر است.»

از سر لطف خندید و گفت: «خداوند قلب کوچولوی او را حفظ کند. هر وقت دلش بخواد مریض می‌شود! ولی حالا بیا از نور این مهتاب استفاده کنیم و بخوابیم و صبح در این باره صحبت کنیم.»

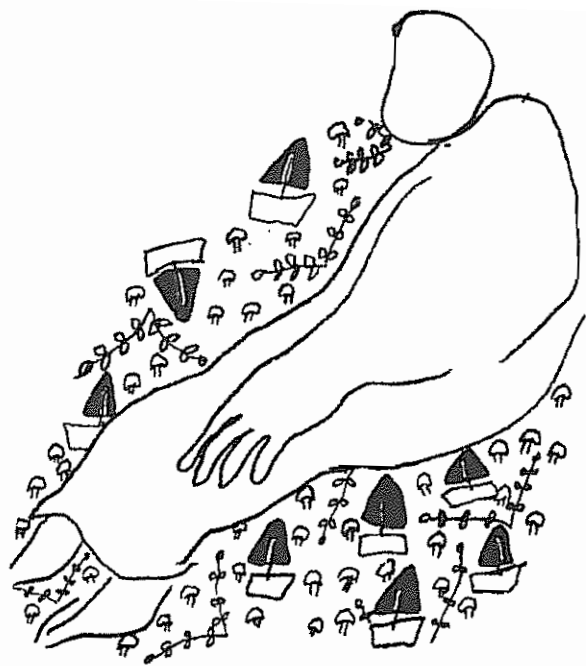
با دلتنگی پرسیدم: «صبح جایی نمی‌روی؟»

«چرا نروم؟ عزیزم مگر می‌توانم نروم؟ فقط سه هفته مانده، بعدش تا چنی خانه را مرتب کند، چند روز با هم به مسافرت می‌رویم. عزیزم تو واقعاً حالت بهتر شده.»

گفتم: «شاید وضع جسمیم بهتر شده باشد» اما فوراً حرفم را قطع کردم. راست نشسته بود و با چنان بدخلقی و سرزنشی نگاهم می‌کرد که دیگر یک کلمه هم نتوانستم حرف بزنم.

گفتم: «عزیز من، از تو تقاضا می‌کنم به خاطر من، به خاطر بچه‌مان، و به خاطر خودت، هرگز اجازه نده یک لحظه هم که شده، این فکر به مغزت خطور کند. برای حال تو هیچ چیز خطرناکتر از این نیست. این یک خیال پوچ و بی‌معنی است. به عنوان یک پزشک به حرفم اعتماد نداری که می‌گویم حالت بهتر است؟»

به این ترتیب دیگر در این باره چیزی نگفتم. و به زودی هر دو خوابیدیم. اول فکر کرد من خوابیدم، اما نخوابیده بودم. ساعتها دراز کشیدم و سعی کردم بفهمم پشت و روی کاغذ با هم تکان خورد، یا جداجدا تکان خورد!



و بگویم چقدر دلم می‌خواهد اجازه بدهد به دیدن پسرعمو هنری و جولیا بروم.

اما گفتم قادر به این کار نیستم، و اگر هم بروم. نخواهم توانست ماندن در آنجا را تحمل کنم. و من نتوانستم در موضع مناسبی قرار بگیرم چون پیش از تمام شدن حرفهایم، زدم زیر گریه.

کم‌کم فکر کردن مستقیم به هر چیزی، دارد برایم مشکل می‌شود. گمان می‌کنم علتش همین ضعف عصبی باشد.

و جان نازنین، مرا بغل کرد و از پله‌ها بالا برد و روی تخت خوابانید و آن قدر پهلویم نشست و کتاب خواند تا سرم سنگین شد و خوابم برد.

گفتم که عزیز و دلبندش هستم، و همه چیز او هستم و باید به خاطر او مواظب خودم باشم تا حالم خوب شود.

می‌گویند هیچکس به جز خودم نمی‌تواند در بیرون آمدن از این حال، مؤثر باشد. باید به کمک اراده خودم را کنترل کنم و اجازه ندهم هیچ خیال احمقانه‌ای مرا به خودش مشغول کند.

یک دلخوشی دارم. اینکه بچه حالش خوب است و مجبور نیست در این مهدکودک با این کاغذ دیواری وحشتناک زندگی کند.

اگر ما از این اطاق استفاده نمی‌کردیم، آن بچه بیچاره باید استفاده می‌کرد. چه شانس آورد که خلاص شد. اگر همهٔ دنیا را هم به من می‌دادند حاضر نبودم بچه‌ام، آن موجود کوچک و تأثیرپذیر، در چنین اطاقی زندگی کند.

تا به حال به این موضوع فکر نکرده بودم، اما شانس آوردم که جان مرا اینجا نگه داشت. می‌دانید تحمل ایسجا برای من خیلی آسانتر است تا برای یک بچه.

البته، دیگر هیچوقت حرفش را با آنها نمی‌زنم، اما همچنان مشغول تماشا هستم.

در این کاغذ چیزی هست که هیچکس جز من نفهمیده و نخواهد فهمید.

پشت آن طرح بیرونی، شکل‌های مبهم روز به روز واضحتر می‌شوند.

همیشه همان یک شکل است، منتها خیلی بزرگ.

مثل هیئت زنی است که دولا شده و پشت کاغذ چهار دست و پا

