

داستان هفته

بسه دیگه ، خسته شدم ، آخه تا کی ، تاکی ، باید این وضع و ببینم ، آره دیگه نمی تونم ، تو و این زندگی رو دوست ندارم ، کیفمو برداشتم و هر چی پول داشتم در کیفم گذاشتم ، نمی دونستم چه کارکنم ، فقط می خواستم جایی برم که دیگه هیچ وقت چشم اون و نبینه ، یک روز دوشنبه ،همیشه روزهای زوج رو دوست داشتم ، چون به نام توقع از خودم نشنیدم ، همیشه زندگی آرام و ساکت رو ترجیح می دادم ، اما دیدی آخه چی شد تو سری خور اون شوهر بی معرفت و خانواده اش شدم،با چه عظمتی در خانواده ام زندگی می کردم حالا عقبتم این شد ، همین طور که غرق در افکار خود بودم ماشینی به سرعت از کنارم عبور کرد و بعد از چند دقیقه با مانعی برخورد کرد ، با صدای بلندی که از آن جا بلند شد سرم را برگرداندم ، بلند شدم و به طرف آن ماشین دویدم ، ببخشید آقا حالتون خویه؟ مرد جوانی راننده ی آن بود که قیافه ای درهم و پریشان داشت وقتی سرش را از روی فرمان بلند کرد موچی از عم و تنهایی با چشمانی پرا از انگ در چهره اش نمایان بود،شما حالتون زیاد خوب نیست می خواهید زنگ بزنم به اورژانس ، نه ممنون ، آخه همین طور که نمی زنگ از سرتون خون می یاد ، گفتم که نمی خواد خانوم ، چرا نمی کنیدی ، نمی رید اصلا دوست دارم بمیرم، زن :خوب حالا چرا ناراحت می شید من فقط می خواستم کمکتون کنم ، اما خوب اگه مایل نیستید مانعی نداره ، چرا بی خود داد می زنید چند قدمی رو بیشتر برداشته بودم که گفت : ببخشید ، برگردید ، برگشتم و با دستمال سفیدی که در کیفم بود سر او را بستم و همین که خواستم به اورژانس زنگ بزنم ، گوشنی ام را گرفت ، احتیاجی نیست من حالم خویه .

زن: اما شما با این حالتون چه طوری می تونید رانندگی کنید، شما نگارن این نباشید ممنون از کمکی که بهم کردید و بعد ماشینش را روشن کرد و رفت ، مات و حیرت زده به خودم گفتم ، چه شده؟ از خونه تا ترمینال راه زیادی نبود اگر چه ۳ الی ۴ کیلومتری راه بود ولی چاره ای نداشتم ، نیم ساعت بعد به ترمینال رسیدم ساعت حدود ۲ شب بود یطبع تهیه کردم و بروی یکی ازصندلی ها نشستم ، شمال جایی خوبیه البته امیدوارم هنوز آرام اون جا باشد ، خیلی وقته که از بسر عمه ام خبری ندارم ، خانومی که کنارم نشسته بود او هم مقصدش شمال بود، حدود یک ساعت دیگه اتوبوس حرکت می کرد ، به اون خانوم گفتم هر وقت اتوبوس حرکت کردن به من اطلاع بده ، آخه اون قدر خسته و کلافه بودم که چشم همین طور سیاهی می رفت ، دوست داشتم این یک ساعت رو کمی بخوابم.... خانوم ، خانوم ، چشمامو بان کردم ساعت ۳ بود فکر کنم وقته رفته ، بلند شدم و کیفمو برداشتم وداخل اتوبوس شدم و روی صندلی دوم نشستم ، چیزی نگذشت که مرد جوانی هراسان به طرف اتوبوس آمد و گفت : این اتوبوس مقدس کجاست ، وقتی فهمید شماله



سرخورد

■ رنگس سادات سلجوقی

با عجله به داخل آمد و بر روی صندلی کنار من نشست ، وقتی کاملاً چشمامو باز کردم همان مرد جوانی که چند ساعت پیش در خیابان تصادف کرده بود را دیدم ، تعجب کرده بودم آن قدر محو در اوضاع آن مرد شده بودم که مشکلات خود را فراموش کردم ، یعنی این موقع شب بعد از آن تصادف...؟ از بچگی کنجکاو بودم، راستش کنجکاوی بیش از حد کار دستم داد و من را این طور آواره ساخت.

اتوبوس خلوت و تاریک بود و همه ی افراد تقریباً خواب بودن ، سه ساعتی نگذشته بود که احساس ضعف و گرسنگی باعث شد از آن خواب بیدار شوم کیفم را برداشتم و یک بیسکویت خوردم ، آن مرد هم بیدار بود و به بیرون نگاه می کرد ، آخه تو این تاریکی چی می شی دید که او آن قدر غرق در آن شده بود مرد سرش را برگرداند ، و متوجه نگاه های من شده بود ، شما همون خانمی نبودید که من به من کنگ کردید...بله درسته مرد- جالبه ، هم به من کنگ کردید و هم مسهرفن شدید ، راستی ببخشید اگه می دونستم به ترمینال می یاین حتما تا این جا همراهی تون فکر افتادم.

زن:اشکالی نداره ، ممنون ، شما زیاد حالتون خوب نبود

ماهی ۳ شمشیری



این ماهی به نواحی شرق مکزیک و جنوب شرق آمریکا تعلق دارد و با نام علمی Xiphophrus Helleri شناخته می شود. سوار تیل ها دارای انواع متعدد: دم فئسی ، سفید و سیاه ، نیم تنه مشکی – قرمز- سبز-زرد ، بادبان باله ، خالدار ، تاریخی و حتی یمنی هم دیده شده اند. علاوه بر آلتی که سوژن مانند است و در زیر شکم نهاناست ، آنها با خود دمی شمشیری مانند را حمل میکنند . که البته در برخی از آنها این دم شمشیری مانند وجود ندارد و گاهی تلقی می شود که آنها ماده اند . طول ماهی دم شمشیری از ماهی دم شمشیری ماده بیشتر است اما بدن ماهی دم شمشیری ماده نسبت به نر پهن تر و جاق تر است . اندازه متوسط ماده ها به ۱۲ سانتیمتر و نرها به ۱۵ سانتیمتر می رسد . هر نر قادر است با ۴ عدد سوار تیل ماده جفت گیری کند . این ماهی هم مانند مولی ها ، گویی ها و پالتی ها زنده زا است . ماهی ماده در دمای ۲۷ درجه معمولاً بین ۲۸ تا ۳۲ روز زایمان میکند و تعداد بچه ها به اندازه ماهی ماده بستگی دارد که از ۱۵ تا ۳۵۰ عدد نوزاد زایمان میکند ، ماده ی این ماهی علاقه ی شدید به خوردن نوزادان خود دارد . که برای جلوگیری از چنین عملی می توانید : با ماهی ماده را داخل زایشگاه قرار دهید و با میوتانید آن را در آکواریوم یا انبوه گیاهان (چه مصنوعی و چه طبیعی)قرار دهید . بچه ها در لا به لای گیاهان مخفی خواهند شد و از گزند ماهی ماده درمان خواهند بود- شکل اندام های ماهی ماده جاقتر و بزرگتر است .

آکواریوم



اسکار سلطنتی

اسکار سلطنتی با ابهت ترین، جذاب ترین و پرطرفدار ترین ماهی آکواریوم بحساب می آید. برای تکثیر و پرورش اسکار نکات مهم و فراوانی را باید همواره در نظر داشت .

که تازه همدیگر را انتخاب کرده اند و با هم جفت شده اند را با یکدیگر در یک آکواریوم نگهداری کنید. خیلی زود شاهد تخم ریزی آنها خواهید بود. اسکار دوست دارد تخمهایش را در کف و روی سطحی صاف بریزد. تخمهای اسکار چسبندگی دارند و به شکل گرد و قهوه ای رنگ و هر عدد آن تقریباً اندازه یک عدد ماش است. در کف آکواریوم بهتر است یک تخته سنگ صاف قرار دهید. بهتر است تخته سنگ از جنس مرمریت یا گرانیت باشد که تخمها را خراب نکند. سنگهای گچی یا آهکی تخمها را فاسد می کنند.

اسکارهای جفت شده که در یک آکواریوم تنها هستند، خیلی زود سنگ کف را بعنوان محل تخم ریزی انتخاب می نمایند و آنرا شروع به تمیز کردن می کنند. زمانیکه نر و ماده بر روی سنگ بروند و شروع به تمیز کردن آن بکنند، لحظات تخم ریزی نزدیک می شود. که ابتدا با بیرون آمدن لوله تخم ماهی ماده از زیر شکمش که تقریباً به اندازه ۱/۵ میلیمتر خارج می شود و شکل لیه آن گرد و جاق است شروع می شود. همزمان لوله اسپرم نر هم تقریباً به اندازه ۱/۵ میلیمتر خارج می شود که شکل لیه آن زوکی شکل است .

است و در زمانهای خیلی قدیم در هند کشت می شده و از آنجا به دیگر نقاط جهان راه یافته است بادمجان در تمام مدت سال وجود دارد بادمجان باید حتماً به صورت کاملاً رسیده مصرف شود و برخلاف اینکه همگان تصور می کنند خواص چندانی ندارد دارای خاصیت زیادی ست .

خواص دارویی :

۱- بادمجان اثر نرم کننده درد است ۲- برای از بین بردن ورم و التهاب روی عضو ملتهب گذاشته شود ۳- بادمجان باعث دارا بودن آهن برای رفع کم خونی مفید است۴- بادمجان پادزهر خوبی برای مسمومیت های حاصل از خوردن قارچ سمی است

■ مرد همین طور به من نگاه می کرد نگاهی توام با تعجب زن: چیزی شده؟ مرد:هم جالبه و هم عجیب زن :چی جالبه، چی عجیبه، مرد: راستش تقریباً من همین مشکل رو دارم، امشب هم...البته ۲ روز پیش ملاقتش دادم فکر کردم آدم می شه و بر می گرده سرخونه و زندگیش اما ...

قاب هفته



تقدیر می پدر و مادرم

۳-۴ بار به تهران می آمد این دفعات آخر خیلی دوست داشتم با پدرم به تهران بیام و کمی گردش کنم ، بالاخره به تهران آمدم و بعد از چند هفته یک مشکلی پیش آمد که پدرم مجبور شد یک خانه برای من و خودش (موقت) این جا بگیره ، دوری از مادرم برام خیلی سخت بود ، به همین خاطر ۲ ماه بعد مادر و خواهرم به این جا آمدند قرار شد یک سالی در تهران زندگی کنیم و بعد از یک سال به کویت برگردیم و من هم از خدا خواسته ، اون موقع ۲۰ ساله بودم، ۲ ماه اول رو همش بیرون می رفتمم و جاهای دیدنی شهر تهران را می دیدیم ، اما بعدش برام عادی شده بود تصمیم گرفتم خودم را بیجایی مشغول کنم ، توسط یکی از دوستانم به نتاثر معرفی شدم ، عالی بود ، ۲ ماهی بود که به نتاثر می رفتم در همین حین به پسری علاقه مند شدم که بعد از چند هفته فهمیدم که او هم به من علاقه دارد و بعد از آن تصمیم گرفتم که ازدواج کنیم خیلی سخت بود ، اولش با مخالفت مادرم و بعد پدرم روبه رو شدم خلاصه بعد از ۴ ماه گریه و التماس پدرم قبول کرد و بعد از ازدواج من خانواده ام به کویت برگشتن و قبل از آن پدرم خانه و ماشین برابم تهیه کرد اوایل زندگی خوب وشادی داشتم، هر روز بیرون بودیم زندگی آرام و ساکت همراه با عشق ، اما ای کاش این زندگی همان طور دوام داشت بعد از یک مدتی متوجه شدم حسن دیر به خونه می آمد و دیگه به من توجه نمی کرد ، ارزش و اهمیتی برای من قائل نمی شد،بعد از چند بار تعقیب کردنش فهمیدم با این و آن پارتنی می ره و معناد شده ، نمی دونستم چه کار کنم اگه خانواده ام این موضوع رو می فهمیدن هیچ وقت منو نمی بخشیدند ، خیلی سعی کردم درستش کنم اما نشد ، تا اینکه امشب واقعا کلافه شده بودم تصمیم گرفتم به شمال خونه ی پسر عمه ام بروم.

مرد همین طور به من نگاه می کرد نگاهی توام با تعجب زن: چیزی شده؟ هم جالبه و هم عجیب زن :چی جالبه، چی عجیبه، مرد: راستش تقریباً من همین مشکل رو دارم، امشب هم...البته ۲ روز پیش طلاقش دادم فکر کردم آدم می شه و بر می گرده سرخونه و زندگیش اما ...وقتی رسیدیم صبح شده بود ساعت حدود ۷ بود کیفمو برداشتم و به پایین رفتم زن: راستش پسر عمه ی من ویلا برای اجاره ، فروش و ... داره اگه بخواید می تونم...مرد: بله خیلی خویه ، ماشینی گرفتم و به آن جا رفتم دیدار پسر عمه و خانواده اش آن هم بعد از ۲ سال ، دوست داشتم چند ماهی رو این جا باشم تا شاید کمی اعصابم بهتر بشه، آن مرد هم همین تصمیم رو گرفته بود . روزها با هم به لب دریا و شب ها هم بیرون می رفتم، این مرد آرامش را برای من به ارمغان آورد ، بعد از ۳ ماه رفت و آمد با هم ، او از من تقاضای ازدواج کرد ، نمی دونستم ، احساس می کردم که او یکی مثل خودم است . همدیگر و درک می کردیم تصمیم گرفتیم به تهران برگردم و تقاضای طلاق بدهم .بعد از اینکه از شوهرم جدا شدم با ارسالن که مرد خیلی خوب و مهربانی بود ازدواج کردم او تصمیم گرفت مرا به کویت ببرد تا خانواده ی خود را ببینم ، باورم نمی شد، حدود ۳ سالی می شد که آن ها را ندیده بودم وامروز قرار است با ارسالن به کویت برگردم برای دیدار خانواده ام آن هم بعد از ۳ سال ، نمی دانید در دلم چه شور و غوغایی برپا است.

تقدیر می پدر و مادرم
آقای جمشید سلجوقی و فاطمه ایرانیپور



استعمال دخانیات باعث افزایش ضربان قلب ، بالا رفتن فشار خون خطر ابتلاء به

بیماری فشار خون بالا و گرفتگی عروق و نهایتا ایجاد حمله قلبی و سکتة می شود

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