

دوباره به سراغت می آیم!

دوباره هوای دل‌ریزی است
انگار خواب رویاهایش را دیده‌ا!
زمزمه‌های بی‌خیالی‌را
تا پرسیانی چشم‌اندرطی می‌کنم
تا قطعی‌ی درک فاصله‌ها را می‌نمانده!
تک‌آهنگ‌مربوط‌شده
و طعم‌مهربانی‌را زیاد برده
می‌خواهم قاب چشم‌اندر را
به آهنگ سکوت بیارم!
تا حسرت، لبخندم‌را به سخره‌ی تک‌گیر
ناخورد آگاهم‌لریز از مباداها می‌شود
و تابه‌های ناخواسته پیوند می‌دهند
به روزهای ناخوانده‌ها!
یاد آمد،
تا کمان چقدر زود در می‌شود!
راستی تا ندانسته‌امان چقدر مانده‌؟
تا وادی حقیقت چند قرن باید بپمورد!
اصلاً مرا چه به تحمل این همه قرن فاصله‌؟
داور به صداهای اشباع شده درونم فکر
می‌کنم!
به ناگفته‌ها.
به غزلی‌های ناتمام و دل‌تنگ سرودن!
باید به فکر نگاه‌های دور ببرد
زنجیر کلمات را باید بست
به واژه‌واژه‌ی آلفا جان باید دراز!
گاهی چشم‌ها برای شنیدن کافیتست
و گوش‌ها برای دیدن!
برای گفتن از تو کلام را زمر نیست
قلمر نگاه!
خود گنجینه‌ای از کلمات است
خود آگاهم‌مرا از عالم رویا فرامی‌خواند
تا کمان دل‌برایت تنگ شد!
today is my day!
دوباره به سراغت می‌آیم!
به امید دیدار قاصد رویاهای من...!!

(غریبه) زهرا بیگاری

داستان هفته

عشاق
نافرمان جام



ترجس سادات سلجوقی

وقتی خونه رسیدم طبق معمول مامان خونه نبود قهوه ای درست کردم، به حیاط پشت خانه رفتم، تنها دل خوشی من دیگه همین حیاط کوچک شده بود، دوبار بغض جلوی گلویم را گرفت باید از تنهایی و خلوت خود استفاده می‌کردم.

معمول مامان خونه نبود قهوه ای درست کردم، به حیاط پشت خانه رفتم، تنها دل خوشی من دیگه همین حیاط کوچک شده بود، دوبار بغض جلوی گلویم را گرفت، باید از تنهایی و خلوت خود استفاده می‌کردم. یاد اولین روز آشنایی با ارسلان افتادم، همیشه قبل از تعطیل شدنم نیم ساعت کنار دانشگاه می‌ایستادم، ترم دوم دانشگاه بودم اون قدر شور و علاقه به دانشگاه داشتم که متوجه ی بیرون نمی‌شدم، چند روزی می‌شد که ارسلان دم در دانشگاه می‌دیدم، یاد می‌آید وقتی از کنارش رد می‌شدم موجهی در چشمانش همیشه برقی می‌زد، نمی‌دونم چرا اوایل جرات صحبت کردن با من رو نداشتم، دانشگاه رو به این خاطر دوست داشتم که بیشتر دوستان، مانده، فرزانه، آتنا، مریم، بیتا، نجیبه، زهرا و خلاصه بیشتر دوستانم در دبیرستان، رو هم در دانشگاه می‌دیدیم و این خیلی خوشایند بود. خلاصه بعد از خدا حافظی کردن با دوستانم به طرف خونه حرکت کردم، ارسلان هم که طبق معمول همیشه

دیدنی های استان

۱



۲



۳



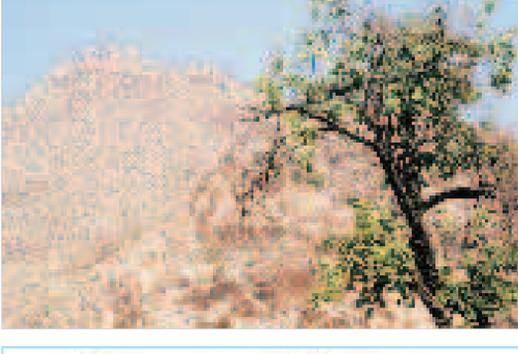
۴



۵



۶



گوبی (زننه‌زا)

نام ماهیان، گریه ماهی پلنگی، گریه ماهی وارونه، گریه ماهی شیشه ای، طول حداکثر: ۳۰ سانتی متر، سطح شنا: وسط و پایین اکواریوم، مکانهای جاگیری: روی سنگها، برگ گیاهان و کف اکواریوم نور مناسب: روشن، بدون تابش مستقیم آفتاب، مزیت: سازگار با تمام ماهیان، تغذیه: باقیمانده غذا، گیاهخوار و غذای خشک، خصوصیات فیزیکی و شیمیایی: دما ۲۰-۲۶ درجه سانتی گراد - سختی آب ۱۲ درجه PH=۷/۰ - دشواری نگهداری: گروه ۳ و ۱، رفتار و نوع تولید مثل: تخم گذاردنکف آب شنا کرده با احتیاط رفتار میکند. غذای خود را شبها خورده و پنهان شدن در لایه گیاهان را دوست دارد. به علت عدم تولید در کشور جزو گونه های وارداتی می باشد.



اکواریوم

گریه ماهی

نارنج

درخت نارنج درختی است که ارتفاع آن به ۵ متر هم می رسد. برگهای این گیاه دارای دمبرگهای بالدار و گلهای آن به شکل کاسه ای و معطر و میوه آن آبدار و ترش مزه است. خواص: برگ نارنج آرام بخش، ضد تشنج و هضم کننده است و معمولا آن را دم کرده و میل می کنند. برای این کار می توان یک عدد برگ نارنج را به مدت پنج دقیقه در یک فنجان آب جوش دم کرد. برگهای جوان خشک را با دو برابر این مقدار پوست بیرونی نارنج مخلوط کرده و دم کنند چای خوبی برای تقویت حافظه و تقویت قوای عضلانی است. گلهای درخت نارنج معروف هستند به صورت دم کرد ضد تشنج و در درمان هیستری،

داروخانه گیاهی

ضعف اعصاب، سکسه و طیش قلب مفید است. این چای ملایم و اشتها آور نیز هست. دم کرده قاشق سوپخوری گل نارنج خشک در یک لیوان آب درد شکم بچه های شیرخوار را برطرف می کند. آب مقطر گلهای نارنج خاصیت ملین و مسهل ای دارد. پوست نارنج سبب تقویت معده، کم شدن ترشحات معده، صفرا بر و ضد خونریزی است. افرادی که دارای پوست چرب هستند می توانند ورقه های نازک نارنج را به صورت ماسک به مدت نیم ساعت بر روی پوست قرار داده و دراز بکشند. مخلوط شیره نارنج و گلاب به میزان ۱ و ۳، لوسیون قابض و خوبی برای سلامتی پوست صورت و دست است. چنانچه ۱ قاشق غذاخوری بهار نارنج را در یک قوری آب دم کنند آرام بخش، تقویت کننده قلب و اعصاب، شادی بخش، اشتها آور و



با شستشو و ضد عفونی 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)

