

داستان هفته

در راهرو دادگاه خانواده با آدمهای متفاوتی روبه رو شدم کسانی که گرد غم و اندوه بر چهره هایشان نشسته و مغموم در خود فرو رفته بودند. طوری در افکار خود غوطه ور بودند که انگار هیچ کس جز خودشان را در آنجا نمی‌دیدند. کودکاتی معصوم با چشمانی اشکیار که چادر مادرشان را گرفته و می‌گفتند مامان خسته شدم بریم.

در این ازدحام به طرف مردی رفتم جوان با قدی بلند، سبزه ولی تارهای سفید نیز در میان موهایش هویدا بود. سلام کردم و پرسیدم برای چه به اینجا آمده ای، انگار که منتظر بود با کسی در دل کند شروع به صحبت کرد. حدود ۲۰ سال داشتم و در یک کارخانه ریسندگی مشغول کار، در همین زمان پدرم اصرار می کرد باید ازدواج کنی ولی من امتناع می کردم چون واقعا برایم زود بود.

در همین بحث ها پدرم گفت: دختر دوستان را که در شیراز دیده ای می‌خواهم برایت خواستگاری کنم. ابتدا گفتم نه من می‌خواهم همسر آینده ام بندری باشد، ولی پدر اصرار داشت که من با او ازدواج کنم و به اصطلاح خودش دوستی آنها پابرجا تر بماند. با پافشاری های او و مادرم تسلیم خواسته آنها شدم و تن به این ازدواج دادم. با اینکه می‌دانستم تفاوت فرهنگ ها، آداب و رسوم زیاد است، ما به خواستگاری رفتیم خانه نسبتا بزرگی داشتند و درخت نارنج در حیاط شان خودنمایی می کرد. خیلی زیبا بود.

هیچ وقت این روز را فراموش نمی‌کنم، ما وارد سالن بزرگی شدیم که بسیار شیک میله شده بود و با یک سلام و احوال پرسسی بسیار گرم از ما استقبال کردند و مانند همه خواستگاریها حرفهایی ابتدایی که چقدر هوا خوب است. برویم سر اصل مطلب صحبت ها آغاز شد سخن از مهریه و دارایی های من که به میان آمد، ابتدا مخالفت کردند علت آن نیز نداشتن خانه و ماشین بیان کردند.

ولی پدرم با زبانی که داشت و قولهایی که هیچ پایه و اساسی نداشتن آنها را راضی کرد. زندگی ما هم بر پایه قولهای پدرم بنا شد. پدرم قول داد برای من خانه بسازد، ماشین خریداری کند. ولی من می‌دانستم که پدرم دارای چنین تمکک مالی نیست. در حدود دو ماه آشنایی فکر می‌کردم او را شناختم دختری کم توقع و سازشگری است و در دلم به انتخاب پدرم افرین می‌گفتم زندگی خود را شروع کردیم.

شش ماه اول زندگی با سمیرا روزهای خوبی را در خانه پدرم سپری می‌کردیم. ولی پس از آن زندگی مان دستخوش تلاطم شد و انگار می‌خواست روی دیگری را به من نشان دهد. سمیرا قولهای پدر را مثل پنگ بر سرم می‌کوبید، می‌گفت: مگر قرار نبود پدرت برای ما خانه و ماشین بخرد پس چرا من نمی‌بینم. هر روز مشاجرته های طولانی و بدتر می‌شد تا اینکه پدرم تصمیم گرفت در همان حیاط خانه خودش برایمان سوئیت بسازد همین کار را نیز انجام داد.

دوباره زندگی به حالت اول بازگشت. دخترم نازنین به دنیا آمد، آن زمان به قدری خوشحال بودم که فکر نمی‌کردم کسی بتواند، ما سه نفر را از هم جدا کند. ولی دوباره بعد از گذشت چند سال سمیرا ندانتهای مادرم را بهانه ای برای بحث و جدل پیدا کرد و گفت من نمی‌توانم در یک حیاط با مادرت زندگی کنم. باید خانه



اصرار پدرم زندگی مرا به نابودی کشاند!

مریم هاشمی پور

پدرم قول داد برای من خانه بسازد و ماشین خریداری کند ولی من می‌دانستم

که پدرم دارای چنین تمکک مالی نیست و در حدود دو ماه آشنایی فکر می‌کردم او را شناختم دختری کم توقع و سازشگری است و در دلم به انتخاب پدرم افرین می‌گفتم و زندگی خود را شروع کردیم. شش ماه اول زندگی با سمیرا روزهای خوبی را در خانه پدرم سپری می‌کردیم

قالب هفته



نازیبایی معماری، در جامعه شهری! شهرنشینی در بوته ایهام!



فریاد بی صدای خالق در ذره مخلوقات ستودنی است!



آه! دریا، تشنه ام، تشنه آرامش، مرا به قعر آرام خود ببر



بچه های آسمان، لنگه کفشی در بیابان... اصلا برداشت آزاد!



سنگینی بار رزق روزگار را بر دوش میکشم اتنها، به عشق زندگی!



خلق نازیبایی ما در آغوش زیبایی ها! جمع شدنی است ۴۴۴

آکواریوم

ماهی مولی



ماهی های مولی، خانواده ای از ماهیهای مولینزیا هستند که در آبهای ساحلی فلوریدا و از خلیج مکزیک تا رودهای آب شیرین مکزیک و گواتمالا یافت می‌شوند. مولی ها زنده را هستند، طبیعتی آرام دارند. با له پشتی بزرگ ماهی نر آن را از ماده قابل تمایز می‌سازد. شکل دهان مولی که در بالای سر آنها قرار گرفته نوع غذای آنها را محدود می‌کند. غذا های خشک قابل قبول تر هستند.

البته غذاهای دیگر از قبیل اسفناج پخته تازه و یا یخ زده ،میگوی ننگ سود ، نوزاد حشرات جزء لذیذترین غذاها برای مولی ها می باشند.

فلور هورن



فلور هورن یکی از زیباترین ماهیهای آب شیرین است که نسبت به سیکلید های دیگر قیمت بالایی دارد آکواریوم رنگین کمان فلور هورن دارای گونه ها و رنگ های متنوعی است برای هر چه زیباتر شدن رنگ فلوراها می‌توانید آنها را با غذا های زنده و کاهو و اسفناج تغذیه کنید که رنگ ماهی شما را زیبا تر می‌کند همچنین می‌توانید از غذاهای رنگدانه که برای رنگ دهی به بدن ماهی ها مخصوصا فلور ساخته شده استفاده کنید آکواریوم رنگین کمان بعضی ها اعتقاد دارند که ماهی فلور ماهی دو رگه است که از جفت گیری دو نوع دیگر از سیکلیدها به وجود آمده است. فلوراها تا ۳۰ سانتی متر رشد می‌کنند و ماهیهای بسیار خشنی هستند که حتی به هم نوعان خویش رحم نمی‌کنند.

داروخانه گیاهی

قهوه

درختی است که ارتفاع آن به هشت متر می‌رسد دارای ساقه ای استوانه ای شکل و برگهای توک تیز است بهترین نوع قهوه، قهوه عربی است که به حالت خورود در حبشه، سودان و مناطق استوایی آفریقا وجود دارد ولی اکنون کشت آن در برزیل و مناطق آمریکای جنوبی مرسوم است. قهوه دارای مقادیری: آب، چربی، مواد قندی، سلولز و کافئین می‌باشد قهوه را باید بصورت کاملا رسیده مصرف کرد زیرا سبزه آن تلخ می‌باشد قهوه بوداده را باید در ظرف در بسته نگهداری کرد زیرا تدریجا رطوبت خود را از دست داده و بوی متبوع آن از بین می‌رود.

خواص دارویی:

۱- هضم را آسان می‌کند ۲- تب بر است مخصوصاً تب های نوبه ای را از بین می‌برد ۳- سر درد را از بین می‌برد ۴- مسمومیتهای ناشی از مصرف الکل زیاد را از بین می‌برد ۵- ادرار آور است ۶- دردهای عصبی را از بین می‌برد ۷- مقاومت ورزشکاران را زیاد می‌کند ۸- گرد قهوه برای سوختگی ها مفید است. **مضرات:** کسانی که فشار خون بالا دارند نباید استفاده کنند زیرا قهوه کلاً فشار خون را بالا می‌برد. زنان باردار به هیچ وجه نباید قهوه مصرف کنند زیرا باعث عوارض خطرناک برای کودک می‌شود قهوه بی خوابی می‌آورد، مصرف زیاد باعث اسهال می‌شود -کسانی که قهوه زیاد می‌نوشند احتمال بروز بیماری های قلبی در آنها بیشتر می‌شود

زرد آلو:

این درخت بومی کشور چین می‌باشد میوه آن گوشتی

و زرد رنگ با طعمی مطبوع و شیرین است زرد آلو از نظر طب قدیم ایران سرد و تر می‌باشد و دارای فسفر، آهن، ویتامین چربی، مواد نشاسته ای، پتاسیم، سدیم، انرژی، کلسیم، پروتئین می‌باشد.

خواص دارویی:

۱- تصفیه کننده خون است ۲- عروق را باز می‌کند ۳- ملین است ۴- بوی بد دهان را رفع می‌کند ۵- تب بر است ۶- به علت داشتن گیاهات برای کم خونی است ۷- ورم مفاصل را برطرف می‌کند ۸- ضد نرمی استخوان است ۹ -برای قلیایی کردن بدن مفید است



خواص درمانی هسته و برگ زرد آلو:

مغز هسته زردآلو از نظرطب قدیم ایران گرم و خشک و برگ آن سرد و خشک می‌باشد. ۱- روغن مغز هسته را اگر درگوش بچکانید صداهای گوش را از بین برده و سنگینی گوش را درمان می‌کند ۲- روغن مغز هسته برای نرم کردن پوست به کار می‌رود ۳- دم کرده برگ زرد آلو برای قطع اسهال مفید است ۴ -برای تسکین گوش درد چند قطره از دم کرده برگ زردآلو را در گوش بچکانید مغز زرد آلو دارای ۴۰ درصد روغن، مقداری پروتئین، قند

ویتامین C، B، A، می‌باشد طبق تحقیقات دانشمندان ضد سرطان باشد. زردآلو به طور کلی دیر هضم، ثقیل و نفاخ است سالمندان و کودکان باید از خوردن زیاد اجتناب کنند همیشه باید زردآلو را قبل از غذا خورد و همراه با مغز هسته آن را نیز تناول کرد زیرا هسته آن ضد نفخ بوده و هضم زردآلو را آسان می‌کند.

چغندر

از قدیم شناخته شده می‌باشد و حدود چهار قرن پیش از میلاد نیز استفاده می‌باشد به طور کلی چغندر بومی مدیترانه و شرق اروپاست چغندر ۲ نوع می‌باشد یک نوع آن چغندر معمولی است به رنگ بنفش تیره و یا قرمز و نوع دیگر آن چغندر قند است به رنگ زرد روشن که به مقدار زیاد در نقاط مختلف دنیا برای استفاده از شکر کشت می‌شود. چغندر بسیار مقوی است و سرشار از مواد معدنی و ویتامین هاست.

خواص دارویی:

۱- به عنوان ملین و رفع یبوست بکار می‌رود ۲- تقویت کننده کلسیم است ۳- درمان کننده التهاب مجاری ادرار است ۴- به عنوان مصرف خارجی با پانسمان زخم و درمان تاول به کار می‌رود ۵- چغندر مخلوط با آب هویج دفع کننده سنگ کیسه صفرا است.

طرز استفاده:

چغندر را می‌توان به صورت بخار پز و یا آب پز به عنوان عصرانه میل نمود.

با نشستشو 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 هر مزگان (کمیته آموزش همگانی سلامت)

