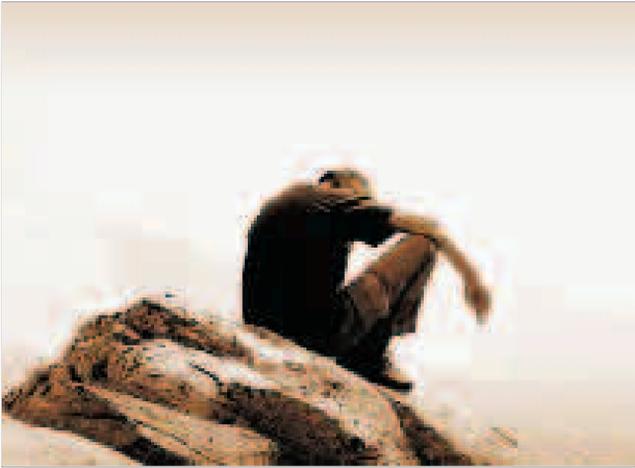


داستان هفته

پشت فرمون تاکسی نشسته ام و پیش خودم فکر می‌کنم کاش به مسافر درستی به پستم می‌خورد. من تو خط بهشت بندر فرودگاه کار می‌کنم از این ور که همه مایه دارن و با آژانس می رن مگر اینکه از اون طرف کسی به تورم بخوره... همین طور که تو افکار خودم غرق بودم صدایی رو از سمت مقابل شنیدم: آقا درست ... گفتنم بفرما بالا پیاده شدم که وسایلم جا بدم تو جعبه دیدم هیچی همراهش ندارد! تعجب کردم گفتم آقا وسایلتون...؟!

سفر به روزه بود وسایلی ندارم ! سوارش کردم کولر رو روی صورتش تنظیم کردم پرسیدم کجا تشریف می برین؟ شاه حسینی ... چند دقیقه ای گذشت حوصله ام سر رفته بود برعکس همه رانندهها ، که رادیو گوش می دن صدای رادیو رو اعصاب من می ره ! پس عادت کردم که با مسافرام گرم بگیرم اما این یکی عجیب ساکته ... برمی گردم و بهش نگاه می‌کنم ، صورتش خیس عرقه ! درجه کولر رو بیشتر می‌کنم و جعبه دستمال می‌گیرم طرقتش معلومه که بچه اینجا نیستین.اصلا طاقت گرما رو ندارین صداش درمی‌آد بچه همین جام خوشحال از شنیدن صداش می‌کم پس خیلی وقته جنوب نیومدین . به نگاه گنگی بهم می‌اندازد و می‌گوید چند سالی می‌شه تهران زندگی می‌کنم نه با مثل اینکه بلده حرف بزنه خوب کاری کردین از این جهنم در رفتن من همیشه پیش خودم فکر می‌کنم ما که داریم تو این دنیا می‌سوزیم اون دنیا دیگه حتما مجازات نمی‌شیم... برعکس خدا می‌که اینا پوست کلفتنر باید بیشتر بسوزنیمشون ... ابرو هام میره بالا ، می‌زنم زیر خنده و می‌گم که دره چیزشون می‌کنن و می‌گن برین پی کارتون !

این دفعه اونم می‌زنه زیر خنده و من خوشحال از اینکه یخش آب شده ادامه می‌دم خوب حالا چرا از تهران زدین بیرون اونم بدون بار وبنه؟! تو فکر رفت باز از شقیقه هاش عرق می‌چکد از سوالم پیشمون شدم سر خودم غر زدم خب. آخر مرد حسابی مگه توفضولی؟!
یه دفعه شروع کرد به حرف زدن هفت سالی می‌شه که از اینجا رفتن توی این مدت به سر به این پیرمرد نزدن... باز ساکت شد نگاهش کردم چشماش پر اشک شده بود از خودم بدم ا اومد چرا از روی ظاهرش در موردش قضاوت کرده بودم و فکر کرده بودم آدم بی‌غمه ای، امامه داد: تویی به خانواده با صفا بزرگ شدم تا هجده سالگی همه چیز خوب پیش می‌رفت اون روز صبح وقتی از امتحان برمی‌گشتم چشمان مادر اشکی بود هر چی پا پی شدم چیزی نگفت فقط گفتم یکی از دوستای قدیمی که تو نمی‌شناسی فوت کرده بود نمی‌دونم چرا ولی باور کردنش برام سخت بود تا یک هفته کار پدر و مادرم همین بود که به گوشه می‌نشستن و بخ می‌کردن بعد از یک هفته پدرم منو کشید به گوشه اژپ پرسید برام پدر و مادر خوبی بودن یا نه؟! گنج شده بودم حقیقت این بود که اونا بهترین پدر و مادر دنیا بودن و من همیشه از اینکه گک فرزندم بودم راضی بودم بعد از ۱۲ سال بچه دار شدن اونا منو رو چشمشون می‌گذاشتن و این منو غرق در سرخوشی می‌کرد... صدای پدرم منو از فکر بیرون کشید نگفتی پسر! ! تو چشمات خیره شد توی همین چند روزه چقدر تکیده شده بود قلبم به درد اومد محکم بغلش کردم و گفتم چی شده بابا؟ با بغض شروع به حرف زدن کرد ! همان سالی که تو به دنیا آمدی ما با زنی



خوابها چقدر مهم اند!

(س - شفق) سحر شاکرمی



■ من به بچه سر راهی هستم؟

من که شبیه

مامان هستم حتی قد و

قوارم هم شبیه خود شماسم، من اون

بچه نیستم، من پدر و مادر دارم ...

گریه آرام پدرم به هق هق تبدیل شده بود به طرف مادرم دويدم گريه می کردم و التماس

می کردم.

مامان تو را به خدا بگو اين حرفها دروغه . مامان ...؟

مادر منم که با من حرف می‌زد

آشنا شدیم که خیلی اتفاقی به خاله ات معرفی شده بود گاهی به خانه ما رفت و آمد می کرد شوهرش را چند وقت قبل از آشنایی با ما از دست داده بود چون بی کس و کار بود خاله ات بهش پناه داد به روز که اومده بود خونه ما حالش بد شد بعد فهمیدم که حامله است و قتش که رسید مامانت و خالت بردنش بیمارستان بچه اش به دنیا اومد و حال خودش هم خوب بود پس اجازه نداندم کسی به عنوان همراه پیشش بمونه فردا که برای ترخیص رقتیم فهمیدیم زن فرار کرده از اونجایی که ما براش پرونده تشکیل داده بودیم همه چیز افتاد گردن ما ، غروب که برمی‌گشتم خونه به بچه بغلمان بود ...

● عیراج کوره هری ، عیراج سلطنتی

هاله آبی رنگ حاشیه بدن این ماهی واقعا` خیره کننده است . در چند روز ابتدای ورود به آکواریوم به ندرت و با سرعت بسیار زیاد در آب دیده خواهد شد . بدلیل سبکیه جو بودن آن معمولا` ماهی مناسبی برای نگهداری نیست مگر آنکه یک نمونه از آنرا به تنهایی نگهداری کنید . نام آن با الهام از خطوط سفید بدنش که بر روی زمینه سیاه نقش بسته ، صورت گرفته است. فضای آکواریوم باید با مرجان و سنگ تزئین شود . درتمام سطح آکواریوم حرکت دارند و به منبع نور مصنوعی همراه با کمی نور غیر مستقیم خوشترید نیازمند هستند .



انرژی می توانند از این شیره استفاده کنن .

مضرات :

با همه مزایایی که برای یونجه گفته شد درخوردن آن نباید زیاده روی کرد زیرا بسیار نفاخ است و حتی حیواناتی که به مقدار زیاد از آن می‌خورند بعلت گاز زیاد ممکن است تلف شوند .

● خیار

خیار گیاه بو می هندوستان است و از آنجا به نقاط دیگر جهان راه یافته است خیار گیاهی علفی و یکساله داری ساقه خزننده و پوشیده از خارهای نازک و خشن است برگهای بزرگ و دارای زوایه دندانه دار است و گلهای آن زرد رنگ و به دو صورت نر وماده روی یک پایه قرار دارند و میوه آن سبز رنگ و بسته به نوع و نژادهای مختلف ممکن است کوچک و یا دراز باشد .

خیار دارای ترکیبات زیر می باشد : انزژی ، پروتئین ، مواد

چربی ، مواد نشاسته ای ، فسفر ، آهن ، کلسیم ، ویتامین آ، ویتامین B1،B۲،B۳ و ویتامین C

خواص دارویی

۱ - خیار از نظر طب قدیم ایران سرد و تر است و خنک کننده بدن است و به هضم غذا کمک می کند
۲ - خیار حل کننده اورات و اسید اوریک است بنابراین مرض نقرس را درمان می کند
۳ - خیار ادرا آور است
۴ - خون را تصفیه می کند
۵ - سوپ خیار حبس ابولول را از بین می برد
۶ - عصاره برگ له شده خیار ایجاد تهوع می کند بنابراین در مسومیت ها و اختلالات دستگاه جهان هاضمه مصرف می شود
۷ - عطش را تسکین می دهد
۸- خیار ملین است
۹ - خیار را حلقه حلقه دره و روی پوست صورت بگذارید چین و چروکهای صورت را از بین می برد و صورت را جوان می کند
۱۰- اگر پوست شما چرب است خیار را با آب مقطر بپزید و با آب آن شستشو دهید
۱۱- خیار به علت فیبری که دارد برای اشخاصی که می خواهند



قاب هفته

☞ عکس : فروغ مسلم زاده



● بخند ، خنده هایت هم زیباست ، فرزند جنوب !



● هنوز هم عمر جدید با تو حرفها دارد ، جاده سنتها پایدار می ماند !!



● تاراج طبیعت بر دوش غول های آهنین جاده ها !! تو خود قضاوت کن ...

● پرهم ماهی پیشانی برآمده

این ماهی از زیر گونه پروانه ماهیان بوده و از نظر همه خصوصیات همانند ماهی آنتن دار است لیکن در کشور ما بعنوان ماهی و ارداتی بفروش می رسد . علاوه بر رنگ بدن ، حالت فلسها و وجود دوشاخ کوچک در بالای چشم ها و یک برآمدگی در جلوی سر از دیگر وجوه تمایز این گونه با ماهی آنتن دار است ضمن آنکه در تمام طول مدت نگهداری از هروگونه آنتن دار و آنتن دار شاخ دار) که به یک سایز تهیه شده بودند ماهی آنتن دار شاخ دار رشد کمتری نسبت به ماهی آنتن دار دارد که به نظر میرسد این بدلیل خصوصیات ژنتیکی این گونه باشد .



لا غر شوند واز چاقی رنج می برند مفید است به این صورت که خیار را به صورت میان وعده و یا مواقعی که احساس گرسنگی می‌کنند بخورند .

● مضرات :

اشخاصی که ناراحتی معده دارند نباید در مصرف خیار زیاده کوچک در بالای چشم ها و یک برآمدگی در جلوی سر از دیگر وجوه تمایز این گونه با ماهی آنتن دار است ضمن آنکه در تمام طول مدت نگهداری از هروگونه آنتن دار و آنتن دار شاخ دار) که به یک سایز تهیه شده بودند ماهی آنتن دار شاخ دار رشد کمتری نسبت به ماهی آنتن دار دارد که به نظر میرسد این بدلیل خصوصیات ژنتیکی این گونه باشد .

● طرز استفاده :

خیار را می توان راهب صورت میوه ، سالاد ، به صورت رنده شده در ماست و کنگف استفاده نمود .

● شنیدلیه

سبزی اصلی قورمه سبزی است و غذای اصلی و مطبوخ ایرانی هاست . این گیاه در نواحی مختلف ایران - هند -اسپانیا - ایتالیا می روید دارای مواد چرب - مواد نشاسته ای - فسفر می باشد که دارای طعم و اسانس معطر می باشد .در تحقیقات جدید نشان داده شده که شنیدلیه دارای اسید نیکو تینیک با نسانک که ویتامین نیز نامیده می شود ، می باشد .این ویتامین عامل جلوگیری کننده از بیماری پلاکرا می باشد و همچنین اثر گشاد کننده عروق را نیز داراست . تحقیقات نشان داده شده که شنیدلیه در رفع سل استخوانی اطفال بسیار موثر است .شنیدلیه در قیون گذشته در ایران برای بسیاری از بیماریها مصرف می شده است برای این منظور حتی از دانه شنیدلیه استفاده شده و بیماریها سرعها بهبود پیدا می کرده است . در قدیم شنیدلیه برای مداوی بیماری قند بکار می رفته است .

طرز تهیه پهاد شنیدلیه

برای تهیه پهاد شنیدلیه ۳ تا ۴ قاشق سوپخوری دانه شنیدلیه را با سرکه مخلوط کرده و برای رفع التهابهای سطحی پوست بدن مصرف نمایید .



پاکیزگی در رعایت بهداشت فردی اولین شرط جلوگیری از ابتلا ، به بیماری های واگیردار است . با رعایت بهداشت فردی در حفظ سلامت خود

کوشا باشید

● روابط عمومی دانشگاه

علوم پزشکی و خدمات بهداشتی در مانی هرمزگان

