

داستان هفته

روزهای سختی را در زندگی پشت سرگذاشتم ؛ روزهایی که یادآوری شان هم تنم را می لرزاند . شبهایی که با کابوس از خواب بیدرم و چه روزهایی که هر لحظه اش را با استرس و دغدغه طی کردم تا اینکه روزگار مرا چرخاند و چرخاند و به جایی رساند که امروز نشسته ام و دارم نظاره می کنم آنچه را که برمن گذشت و آنچه که بر دیگران می گذرد . هرچند مقایسه کاری درست نیست و نباید آدمی خودش را با کسی مقایسه کند اما وقتی به گذشته ها می نگریم همیشه من و دوستان و هم سن وسالانم در یک گروه سنی درس خواندیم و بازی کردیم و زندگی کردیم همگی یک جور بزرگ شدیم وشاید من در بعضی امور از آنها سرتزم هم بودم تا جایی که بیشتر اوقات مورد حسادت

زندگیم سراسر تجربه های تلخ بود

بر اساس یک سرگذشت واقعی

و کینه دوستانم قرار می گرفت . نمی دانم این ناامیدی و بدبینی های زندگیم را به شانس و اقبال ربط دهم یا سرنوشتی که خردم هنوز هم مانده ام که این چه سرنوشتی است که برایم رقم خورده است. ۴۰ سال پیش در یکی از روستاهای هرمزگان به دنیا ادمم خانواده ای مذهبی و زحمت کش ومادری فوق العاده بد اخلاق و عصبی دومین فرزند خانواده بودم و برادرم جمال فرزنداول وسه سال از من بزرگتر بود. پدر روزها با تراکتور یکی از بزگان کاری کرد وشبها خسته و کوفته به منزل می آمد تا گوشه ای آرامش بگیرد که سروصدا ی مادر بلند می شد از همه چیز گلاهی می کرد آنقدر می گفت تا پدرعصبی می شد و ناخواسته او را کتک می زد و بعداز ساعتی دیگری همسایه ها به کتک می آمدند و مادر یک شب را خانه شبیرن زن همسایه می ماند تا اوضاع آرام شود و فردا صبح خورشید زده می می آمد و بقیه نهار پدر را می بست وتا دم در بدرقه اش می کرد . در طول روز من وجمال جرات نداشتیم جیکمان در بیاید وگرنه با جارو و هرچه دم دستش بود بسویمان پرتاب می کرد واگر جاخالی نمی دادیم نغله می شدیم .

خلاصه روزهای کودکی من وجمال بدین شکل سپری شد و شبها با کابوس دعوای پدرومادر از خواب می بیدرم و تمام خانه را در تاریکی شب به دنبال مادر می گشتم وترس تمام وجودم را می گرفت . تازه هفت ساله شدم که بیماری مادر شدت گرفت و برای معالجه به یکی از شهرهای نزدیک رفتم و دکترها گفتند مادر باید در یک محیط خنوخ آب و هوا سکونت کند چرا که بیماری اش ارتباط نزدیکی با آب و هوا دارد .

پدر بعد از یک دوره کشاکش طولانی تصمیم گرفت از روستایمان کوچ کنیم وبه یک شهر خوش آب و هوا برویم . اولش خیلی سخت بود از یک محیط کوچک به یک محیط بزرگ منتقل شده بودیم اما کم کم توانستیم با همسایه ها ارتباط برقرار کنیم . پدر مغازه ای اجاره کرد و مشغول کار شد و من و جمال هم در نزدیکی منزلمان به مدرسه ای می رفتم که یک کیف دخترانه بود و دیگری پسرانه. دوسه سالگی که گذشت کم کم شادان مادر رو به بهبودی رفت و او می خواست خیاطی کند تا سرش گرم شود . در یک دوره خیاطی ثبت نام کرد و بعداز مدت کوتاهی به یک خیاط قابل تبدیل شد و پدر هم کم کم کارش گرفت و مغازه را توسعه داد اما بحثها ودرگیریهای آنان تمامی نداشت و همیشه به سروکه هم می زدند وقتی مادر دبیلمش را گرفت می خواست خیاطخانه افتتاح کند اما با مخالفت شدید پدر مواجه شد و یکسال تمام با هم درگیر بودند تا بالاخره مادر پیروز شد و به آرزویش رسید . یک خیاطخانه در سرخیابان خودمان مادر خیلی خوشحال بود وبیشتر وقتش را آنجا می گذراند و خیلی توجهی به من و جمال نداشت و ما خودمان

بزرگ می شدیم لباس و غذایمان همیشه بهترین بود و پدر کمتر در خانه حاضر می شد و بیشتر در مغازه وقت می گذراند و مادر در خیاطخانه مشغول بود و هر روز دوستان تازه و خوش رنگ و لعابی پیدا می کرد . دوره راهنمایی را پشت سرگذاشتم و وارد دبیرستان شدم تازه متوجه اطرافم شده بودم فاصله زیادی بین تمام اعضای خانواده بود پدر برای خودش مادر هم برای خودش و مامم هرکدام با دوستان وهمکلاسهایمان سرگرم بودیم و شبها برای خوابیدن به خانه می آمدم. یک روز ظهر از مدرسه که برگشتم مادر را دیدم که گریان و عصبی در وسط حیاط ایستاده است و مرتب ناله ونفرین می کند پرسیدم چیزی شده جوابم را نداد مرتب شماره تلفنی را می گرفت ومی شنیدمشتگر مورد نظر در دسترس نیست ؛ بعداز چند دقیقه اماجرایی باخبر شدم که دنیا دره سرم چرخید پدرازواج کرده بود و یک فرزند سه ساله

سعی در برقراری ارتباط دوستانه داشت بناچار پذیرفتم و او از راز زندگیم باخبر شد . بعداز چند ماه برای برادرش مرا خواستگاری کرد و منکه از تنهایی خسته شده بودم تصمیم به ازدواج گرفتم و آنها به اتفاق خانواده شان به خانه پدریم آمدند و زن بابا نقش مادرم را بازی

خوشبختی من هرکاری می کرد . بعداز ازدواج در یک اتاق خانه پدریش زندگیمان را شروع کردیم بیشتر وقتم را یا مدرسه بودم یا دانشگاه و زمانی هم که خانه بودم با خانواده همسرم رابطه دوستانه ای داشتم . آنها هم مرا خیلی دوست داشتند و محمد هم حسابی هوایم را داشت. روزهای خوشی را می گذراندم تازه داشتم



می شد رقم خورد در ۴۰ کیلومتری مشهد محمد که راننده بود خواب رفت وماشین چپ شد و دیگر هیچ نفهمیدم وقتی بهوش آمدم در یکی از بیمارستانهای مشهد بستری بودم ومادرشوهر پدرشوهرم دست وپایشان شکسته بود ومحمد هم مرا برای همیشه تنها گذاشته بود . خیلی دردناک وسخت بود ونمی دانستم چه باید بکنم و چگونه این درد و غم را تحمل کنم روزهای بسیار سختی در پیش داشتم و نمی دانستم چه بکنم بعد از یکماه دویای شکسته ام بهبود یافت وبه اتفاق خانواده شوهرم به شهرمان بازگشتیم اما به خوبی حس می کردم دیگر در میان آنها جایی ندارم هر چند به زبان نمی آوردند اما به وضوح مشخص بود .

بسرآغ پدر رفتم و ازش خواستم یک اتا ق در اختیارم بگذارد تا بتوانم زندگی کنم قبول کرد اما به شرطی که اجاره اش را بدهم و من پذیرفتم .یک اتاق در خانه پدری و اندک وسایل مختصری از خانه محمد آوردم و زندگی ام را شروع کردم وجه روزهای سختی را گذراندم .

تنهایی. حرمان. افسردگی و غصه های بیکران مرا از پا آورده بود .مجبور بودم بااین زندگی بسازم بعداز گذشت یکسال خواستگارانی داشتم که ترجیح دادم هرگز در موردش فکر هم نکنم چرا که نمی خواستم بار دیگر تجربه ای تلخ داشته باشم وترجیح دادم برای همیشه تجرد پیشه کنم و بدور از خانواده زندگی کنم جمال هم در همین بین داتر مصرف پیش از حد مواد فوت کرد ومن به معنای واقعی تنها شدم .

سالها گذشت ومن زنی با تجربه شدم ودرکارم بسیار پیشرفت کرده بودم به درخواست اداره متبوعم به مرکز استان منتقل شدم و در آنجا مدیر یکی از بزرگترین و معتبرترین دبیرستانهای شهر شدم و خانه ای مستقل برای خود دست و پا کردم وبا تنهایی خود ساختم .

امروز این داستان زندگیم را می نویسم در آستانه ۴۰ سالگی ام و دوستان زیادی دارم همیشه دوست دارم که تمام دختران دبیرستانم که احساس می کنم خلایب دارند کتک نمایش و آنها را از تنهایی نجات دهم و خیلی خوب هم توانسته ام با آنها ارتباط برقرار کنم .

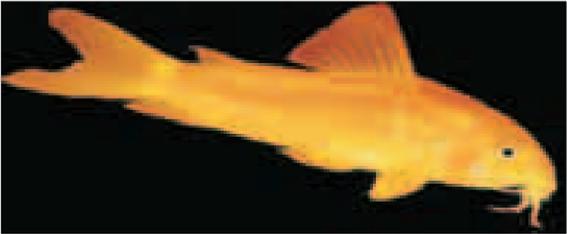
به تازگی یکی از مدیران ارشد اداره از من خواستگاری کرده و بسیار هم مصر است ومن بلاتکلیف مانده ام که چه بکنم و چگونه تصمیم بگیرم هنوز گاهی دلم برای محمد تنگ می شود

باینکه ۱۵ سال از آن روزها می گذرد اما دلم می گیرد .

نمی دانم چه باید بکنم و جواب این آقا را چه بدهم هنوز از تکرار آن تجربه تلخ می هراسم .

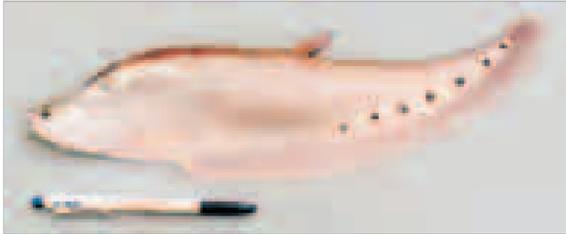
🐟 کوریدوراس

کوریدوراس ها چگونه ماهیانی هستند ؟ اطلاعاتی در مورد کت قیثی محبوب به نام کوریدوراس کوریدوراس ها از دسته ماهیان کتقیث هستند . به طور کل آنها بسیار ریز و صلح طلب هستند . برای نگهداری هرچه بهتر از آنها باید به طور گروهی و دسته ای نگهداری شوند . کوریدوراس ها دسته جمعی هستند و خیلی دوست دارن به دسته ای شناور از نوع خوششان بیوبندند . پیشنهاد می شود به هیچ وجه ممکن کمتر از ۳ از آنها را نگهداری نکنید .



🐟 نایف (پاقو ماهی)

پاقو ماهی دلقک یا همان پاقو ماهی(Clown Knife Fish) یکی از ترسناک ترین ماهیان آب های گرم است. از خانواده Notopter Idae است و با نام علمی Notopterus Chitala شناخته می شود. سرکشیده ،گف پایینی (متحرک) بزرگ . پشت قوز دار ،قیافه ی عجیب و غریب این ماهی را شکل می دهد. علت نام گذاری آن هم به این دلیل است که ظاهر و فرم بدنی این ماهی شبیه یک پاقو است . شنا کردن آنها شب هنگام به عقب و جلو بسیار جالب است .این ماهی بومی تایلند ،مالزی ،هند ، سوماترا و برنئو است.



🐟 پاپوت قرمز فونئ

پاپوت خونی آمیخته ای(hybrid) است در بین دو گونه از ماهیان خانواده سیکلیده منشا(زانگاه) : دورگه ، بطور طبیعی در دسترس نیست.(آمیخته ای از دست بشر است و در تمام دنیا پرانکیده است)-اندام بالغین: ۲۰سانتیمتر

تغذیه : همه چیز خوار است. بطور عمده از غذای پولکی و حبه ای (پلت pellet) با ترکیبی از سبزیجات استفاده می کنند اما از غذاهای دیگر نظیر میگوی آب شور و کرم خونی منجمد یا خشک نیز استفاده می کنند.



● خواص دارویی عناب

درخت عناب در مناطق گرمسیر رشد می کند. برگهای آن کوچک و دندانه دار است. این گیاه گلهای کوچک و به رنگ سبز مایل به زرد دارد.

اما خود عناب قرمز رنگ و شبیه تخم مرغ است. یک هسته شبیرین دارد. این میوه کمی سرد است و خواص دارویی زیادی دارد. عناب به دلیل داشتن لعاب زیاد نرم کننده سینه است. ملین بوده و ادرار را زیاد می کند و آرام کننده اعصاب است. خون را تمیز می کند و ضد سرفه است، بی خوابی را برطرف می کند.

جوشانده پوست این درخت به عنوان داروی ضد اسهال مصرف می شود. عناب برای آسم و تنگی نفس مفید است و زخم های کهنه را التیام می بخشد. این میوه خستگی شدید را برطرف، رشد موی سر را زیاد می کند و برای ورم چشم مفید است. عناب دستگاه هاضمه را تقویت و همچنین کم اشتهاهی را برطرف می کند. آب عناب با کاهو در درمان سرطان مؤثر است.

هرگاه احساس غمگینی به شما دست داد بهتر است یک فنجان دم کرده عناب را میل کنید این نوشیدنی لیخند به لبهای شما می آورد.

طرز استفاده:

می توانید ۵۰ گرم عناب را در یک لیتر آب جوشانید و میل کنید. همچنین ۱۴ دانه عناب را با ۲۵ گرم جو پوست کنده در ۲ لیتر آب جوشانید و بگذارید محلول ته نشین شود و آب زلال آن را بنوشید.

طریقه دیگر مصرف:

این است که ۲۰ دانه عناب را با ۳۰ دانه میوز دانه گرفته و ۲۰ دانه سیستان و ۱۷ گرم شاخه گلدار بنفشه در نیم لیتر آب خیس کنید و ۲۴ ساعت بگذارید بماند، سپس آن را صاف کنید و با ۵۰ گرم شیرخشت و ۵۰ گرم ترنجبین مخلوط کنید تا کاملاً حل شود و

قدری گلاب به آن اضافه کنید و بنوشید.البته توجه داشته باشید عناب در افراد سرد مزاج باعث گاز و نفخ معده می شود. این افراد باید عناب را با شکر و میوز بخورند. بهتر است این میوه با غذاهای محرک مانند عسل میل شود.

● گیاه شوکران:

معتقدند شوکران در تسکین دردهای سرطانی مؤثر است ضمناً این سینا عصاره آن را با شرایط خاص جهت حذف موهای زائد(هیرسوتیسم) پیشنهاد نموده است . عصاره میوه این گیاه را یونانیان قدیم به محکومین به اعدام می دادند و حتی مسلم گزیده است که سرفاط با نوشیدن سم همین گیاه ،بدود زندگی گفته است .

میوه گیاه انیسون دارای اسانس است که مهمترین ترکیب آن آنتول بوده و دارای اثر درمائی با افزایش شیر مادران، ضد نفخ و کتک به هضم غذاست . همچنین از اسانس گیاه در فرآورده های ضد سرفه به فراوانی استفاده می شود.

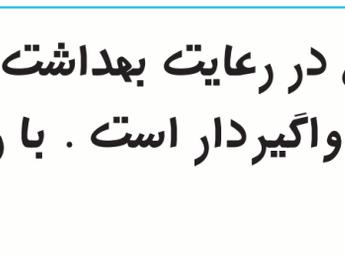


اسانس زیره سیاه که دارای کارون است و اسانس زنیان خواص درمانی مشابه انیسون و رازیانه دارد. هویج دارای ویتامین A می باشد.

● خانواده شب بو

گیاهان این تیره دارای ایزوتیوسیانات گلیکوزیدها بوده که بعضی از گلوکوز اینولاتها از جذب ید جلوگیری می کنند.همچنین دانه های این گیاهان معمولاً حاوی موسیلاژمی باشند. دانه خردل به عنوان مقوی معده،قی آور چاشنی و فرمز کننده پوست استفاده می شود. خردل سفید، دارای کاربرد مشابه خردل سیاه ولی با اثرات ضعیف تر است. کلم، دارای ویتامین c نسبتاً زیاد بوده ولی بعلت وجود مواد گورگردی از کلم پس از تجزیه بوی ناپسند حاصل می شود.

شلغم: ریشه اندارای اثر مدر،حل کننده املاح ادراری از دسته اوراتها است.شیره شلغم اثر ضد سرمازگی دارد.کیسه کشیش،حاوی اسید بوراسیمک بوده که دارای اثر بند آورنده



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 درمانی هرمزگان

