

داستان هفته

از درموسسه زدم بیرون اولین روز کاری ام خوشایند بود من اینجا عربی تدریس می کردم درواقع معلم کنکور بودم ... همین طور که تو افکارم غرق بودم صدای ناله ای توجه مو جلب کرد و تو رو خدا ...تورو ابوالفضل به من علیل کمک کنین برگشتم سمتش تا بگم آقا جون ابوالفضل غلطه...بفرمایید ابالفضل ! اما با دیدنش خشمکم زد ، مرد جوانی بود که پاش بشدت آسیب دیده بود ازش خون زیادی می رفت عرق سردی روی پیشانیم نشست من فقیر زیاد دیده بودم با دست و پای شکسته با چشم کورو هزار نوع دیگه اش ولی این یکی خیلی وحشتناک بود زخم پایش تازه تازه بود !

دلم ریش شد دست کردم توی جیبم ولی یادم افتاد فقط اندازه لیبط تهران – رشت پول دارم دندونامو روی هم فشار دادم و از اونجا دور شدم ...اعصابم بهم ریخته بود کاش من پولدار بودم ! اما حقیقت این بود که من فقط یک دانشجوی شهرستانی بودم که تونسته بودم با هزار بدبختی توی این موسسه کنکور کار پیدا کنم ...

مرد گدا

پنچیده شده بود که دردشو با تمام وجود حس می کردی ...باید برایش کاری می کردم تصمیم گرفتم اون ترم از دانشگاه برای شهری درخواست وام کنم و حقوق امو پس انداز کنم با اینکه ساعتی پول می گرفتم در واقع پول زیادی نبود اما می توانستم کمکی به این مرد بکنم ...

از اون روز به بعد عزممو جزم کردم بهش کمک کنم و هر وقت می دیدمش مثل همیشه غصه ام نمی گرفت که چرا پولدار نیستم بلکه برق شادی تو چشم پیدا بود از اینکه می تونم دردشو دوا کنم نه مثل بچه ها و آسش پول نمی دادم که اونو محتاج ترش کنم بلکه می خواستم اساسی مشکلتو حل کنم ، اون مثل فقیرای دیگه نبود که فکر کنم دروغ می که دردش طبیعی بود ، خویش واقعی بود !

اما به خاطر پدرم که همیشه می گفت پولی که می خواهی بدهی دست گدا بندان توی صندوق صدقه دلم رضا نمی داد پول دستی بدم بهش ...هر شب موقع خواب که فکرم از هم جا آزاد می شد باز چهره پر درد اون مرد جلوی چشم نقش می بست فکر می کردم به اینکه بعد از اینکه درماشش کردم بیارمش اینجا تو مزرحه مون کار کنه بهتر از اون که توی اون تهرون دردندشت به شغل های سیاه رو بیاره...خلاصه اونقدر فکر می کردم تا خوابم بره .

اون روز با چند تا از بچه ها از موسسه اومدم بیرون

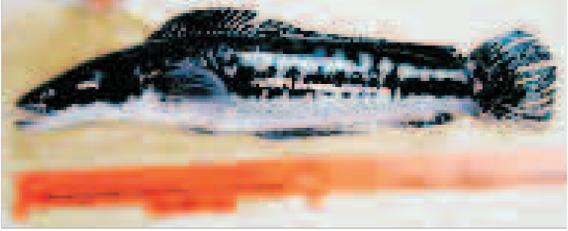
یه گوشه ایستاده بودم داشتم راجع به مشکلتون صحبت می کردم بچه های سرتقی بودن هر چی من می گفتم اونا حرف خودشونو می زدن بحث مون به درازا کشید با اینکه می دونستم ممکن اتوبوسمو از دست بدم ولی من سنی نداشتم جوان بودم وبرام مهم بود که جلوی شاگردام کم بیارم !

اون سی دقیقه ای که اون گوشه ایستاده بودم هر چند دقیقه ای یک بار به اون مرد نگاه می کردم اولین باری بود که اینقدر نمی دیدمش هیچ وقت طاقت نداشتم بیشتر از یه لحظه بهشخیره بشم ، اما اونجا با اون بچه هایی که گیرم انداخته بودن نمیتونستم جلوی نگاهمو بگیرم ، کاسه جلوش خالی بود تعجب کردم توی این نیم ساعتی



● ماهی سر هاری

سرمازی جزو ماهیهای اولیه است و به ۲ دسته channa که آسیایی و parachanna که آفریقایی هست تقسیم میشود که شامل ۳۰ گونه است : شکل آنها مثل باله پشتی بلند سر کوچک نسبت به بدن ویدنی طولی و ماری شکل)سرمازی ، بالغان دارای ۲ ردیف دندان تیزند ، از هوا به صورت حیاتی نفس میکشند به طول ۱٫۵ در طبیعت رشد می کنند و جزو شکارچیان گروخشاخوراند . چشمان بسیار تیزبین در بعضی گونه ها تغییر رنگ در دوران بلوغ ، هوش نسبتا بالا ، نسبت به Polypetrus در مقابل آب سرد بسیار شکنندهستند .



سینه مفید است.

۱۸ – برای برطرف کردن ورم بنا گوش و دمل ها، ضمادای انجیر خشک با آرد گندم درست کرده و روی دمل بگذارید.

۱۹ – انجیر برای کسانی که احساس ضعف می کنند بسیار مفید است.

خواص برگ انجیر

۱ – برگ پخته درخت انجیر ملین است .

۲ – برای برطرف کردن ورمها و تورم ها برگ له شده انجیر را بر روی این قسمتها بگذارید.

۳ – جوشانده برگ درخت انجیر شکم درد را بر طرف می کند.

۴ – برگ درخت انجیر را در آب جوش ریخته و بگذارید کمی سرد شود و داخل لگنی بریزید و داخل آن بنشینید بواسیر دردناک و

۵ – جوشانده ساقه های جوان درخت انجیر آب اضافی را از بدن خارج می کند .

● **خرما**



قاب هفته

۱



به سر پولاش می اومد ؟ با این وضعیتی که مردم بهش کمک می کردن حداقل دو سه برابرن من در آمد داشت ! چرا خودشو درمان نمی کرد؟...از دست افکار خودم عصابی شده بودم آخر مرد حسابی این سوالا چیه می کنی ! حالا که پول اومده دستت و می خوای بهش کمک کنی ، داری از ریزش درمی ری ! ... خلاصه با ین حرفا خودمو اروم کردم . آخر برج رسیده بود وقتی رفتم حقوقمو مطالبه کنم گفتن با چند روز تا خیر پرداخت می شه رفتم پشت پنجره دفتر واستادم و خطاب به مرد گدا زیر لبی گفتم چیزی نموده ! که یه چیزی توجه امو جلب کرد دیدم اون مرد اسکتاساشوو میر بزه توی پیراهنش و به این ترتیب نمی زاړه کاسه گدایش پر به نظر برسه ! پس کسی پولاشوو گش نمی ره

مدیر آموزشگاه که فکر می کرد من به خاطر حقوق ام اونجا معطل کردم صدام زد آقای حاجتی ! برگشتم به سمتش گفت شما فردا بعد ازساعت کلاساتون بیاین حقوق تونو بگیرین ، فقط به همکاراها چیزی نگیین آخه حساب بقیه رو چند روز دیگه ... پریدم وسط حرفش ! خیلی از ازلطف تون ممنون ام ، خیالتون راحت باشه !

●

کاسه جلوش خالی بود تعجب کردم

توی این نیم ساعتی که من اونجا بودم

حداقل پنج دقیقه ای یه بار یه اسکتاس

درشت از طرف دخترای احساساتی

موسسه نصیبش می شد پسرای

شیطون ام با دیدنش دلشون

یه رحم می اومد

●

از موسسه اومدم بیرون ، خون از پای مرد می رفت از درد دو لا شده بود ! دلم به رحم اومد گفتم خدایا منو ببخش ، بنده خدا حق داره پولاشوو قايم کنه ، با اون دردی که می گشته اگ کسی بیاد پولاشوو برداره چی کار می تونه بکنه ؟!

با این حرفا خودمو قانع کردم و از اونجا دور شدم شب از شوق نمی تونستم خوابم بالاخره می تونستم بهش کمک کنم ...فردا درحالی که اسکتاس ها رو توی جیب کتم می گذاشتم با عجله اومدم بیرون رفتم سمتش خم شدم و دستمو گذاشتم روی شونه اش پا شو ببرمت بیمارستان هر چقدر خرج دوا ، دکتتر شد خودم می دم چهره پر از دردش سرد شد .

احم هاش تو هم گره خورد صداهش رفت بالا آقا برو مزاحم کسب و کار مون نشو ! خشکم زد نگام از صورتش سر خورد روی پای خون آلودش اولین بار بود که از این فاصله زخم هاش می دیدم انگار با چاقو پاشو قاچ قاچ کرده بود !

✍ سحر شاکرمی (س-شفق)

● ماهی سوروم

سوروم نیز مانند تعدادی از سیکلیدهایی که خود باید به انتخاب جفت بپردازند ، در انتخاب همسر کمی سخت گیر است . بهتر است از روش معمول که بطور طبیعی صورت میگیرد و با غریزه ماهی سازگار است استفاده شود . در این روش باید تعدادی ماهی در کنار یکدیگر قرار داده شوند و آنها با همزیستی و معاشرت با یکدیگر به انتخاب جفت مناسب برای خویش بپردازند. در این روش بهتر است ۴ تا ۶ ماهی را در یک تانگ قرار داد و به آنها اجازه داد تا خود تصمیم و انتخاب مناسب را صورت دهند . این امر سبب سازگاری بیشتر ماهیان با یکدیگر و قوام بهتری در فرایند تولید مثلی ماهی خواهد بود .



● ماهی سوروم

درخت خرما سید و فرش تهیه می کنند از هسته آن نان و از میوه خرما شراب و عسل درست می شود.
۳ – خرما مفوی است و استفاده آن همراه با آرد گندم و جو یک غذای کاملی است .

۴ – خرما ی کال و سبزی تقویت کننده و انرژی زا است.

۵ – اثر معجزه آسای هسته خرما از بین بردن بوم یک های چشم است که به صورت پماد درست می شود و باعث رشد مژه ها هم می شود.

۶ – خرما به عنوان یک پیش غذا مورد استفاده قرار می گیرد .

۷ – افرادی که قصد لاغر شدن دارند می توانند در میان وعده ها از خرما استفاده کنند .

۸ – افراد مسن برای تقویت بدن و باز یافت انرژی خود خرما بخورند .

۹ – افراد ورزشکار وحتی کودکان برای تقویت عضلات بدن خود می توانند با خوردن چند دانه خرما در هر روز این کار را عملی کنند .

طرز استفاده:

● **تخم کتان**
از این گیاه استفاده های زیادی می شود . از الیاف آن در تهیه البسه استفاده می شود و از تخم آن روغنی بدست می آید که علاوه بردارا بودن امگا ۳ دارای ویتامین E زیادی نیز می باشد که باید از این روغن فقط به اندازه یک قاشق چایخوری در روز استفاده می شود .
خاصیت مهم روغن تخم کتان اینکه ضد تورم است و میگرن های دردناک را شفا می دهد . روغن تخم کتان بنام Flax soeed نامیده می شود که می توان آن را از فروشگاه های معتبر تهیه کرد . این روغن باید حتما در یخچال نگهداری شود و تاریخ مصرف آن انقضاء نشده باشد .

با شستشو و ضدعفونی 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)

