

داستان هفته

پتو مو دور خودم پیچیده بودم و سعی می کردم اون گوشه طوری کز کم کم کسی متوجه من نشه با اینکه بشدت گرم و شرعی بود! اما من داشتم از درون یخ می زدم و دندونام بشدت بهم می خورد!!

اولین شبی بود که بیرون از خونه می خوابیدم ، تا صبح پلک نرزم بدنم خشک شده بود و نمی تونستم جم بخورم ، ناگهان پتو از روی صورتم کنار رفت جیغ خفه ای کشیدم ، جلوی روم به پیرمرد ریشو رو می دیدم که با تعجب بهم زل زده بود به زحمت از جام بلند شدم به دیوار پشت سرم چسبیدم و گفتم س ... سلام ، به خودش اومد و گفت : اونقدر زیر پتو کوچیک بودی که فکر کردم به پسرچه از خونه زده بیرون ، دختر به سر و وضع ات نمی آد کارتن خواب باشی ، خیره خیره نگاهش کردم ،مگه رو کارتن خوابیده بودم ، کوری پتو رو نمی بینی؟

و با دست به پتوی خارجی کوچکم اشاره کردم ، خم شدم پتو را تا زدم و تو کوله پشتی ام گذاشتم و راه افتادم . صدای پیرمرد را از پشت سر شنیدم ،هی دختر ، مواظب خودت باش .

برگشتم سمتش با اون برخورد تندی که باهاش کرده بودم توقع شنیدن اینو نداشتم، دودیم دنبالش و گفتم «معذرت می خوام ، به نگاهی کرد و گفت : آمشو شناس آوردی اما شبای دیگه رو می خوای چی کار کنی؟ سرمو پایین انداختم چشمم به کفشای هشت ترکش افتاد با اینکه کهنه شده بودن اما نشون می داد در گذشته مرد مرغه ای بوده، همین طور که چشمام روی کفشاش بود گفتم: «با مامانم دعوام شده زدم بیرون ... بدون اینکه حرفی بزنه راه افتاد و منم پشت سرش . نیم ساعتی رو بدون هیچ حرفی راه رفت اما اینکه به کاری یخ دربهشتی رسید . مرد فرو شده بهش گفت : سلام مهندس ... بدون نی دیگه؟ «از شنیدن کلمه مهندس تعجب کردم ولی هیچ نگفتم و پیش خودم فکر کردم حتماً اون آرن آدمایی که لقب الکی به خودشون می چسبونن مهندس !!

هه ...هه» دوتا یخ دربهشت بدون نی خرید . بکشونو به طرف من گرفت صورتمو جمع کردم و به چهره مرد یخ دربهشتی نگاه کردم و گفتم : اه ، نمی خورم ... کثیفه پیرمرد گفت ،با اینکه ایس پک نیست ولی خیلی می چسبه ازش گرفتم و برای اینکه ناراحت نشه به یکم خوردم جقدر خوشمزه بود ! رفتمی رو به نیمکت نشستیم . همون طور که یخ در بهشتمو می خوردم فکر کردم ،دنبال این پیری راه افتادم که چی؟

زیر چشمی بهش نگاه کردم به پیراهن ایٹالیایی کهنه تنش بود ولی مطمئن بودم اصله ! گفتم منم یکی از اینارو واسه بابام خریده بودم نزدیک پنجاه تومن واسم آب خورد یعنی پول توجیبی یه ماهم، معلومه مایه دار بودی ، به چشام زل زد و گفت : اگه بگم چیه ماه منو از خونه بیرون کردی چی می گی؟

با ناابوری سرمو به طرفین تکون دادم . گفت : «باور کن ،چشماشو یه لحظه بست وقتی باز کرد احساس کردم مزه هاش خیس شده .

خواستم سکوت کنم اما نتونستم پرسیدم «آخه چطوری ؟ از زیر آنبوه سیبهای جو گندممش حرکت لیاشو به زورمی دیدم ،یادمه اولین بارکه شهارد رو زدم واسه این بود که از یه گاری یخ دربهشت خریده بودم ...

عضلات صورتمش منقبض شده بود ، انگار هنوز واسه «زی از بارب» سیورینیده.اندازه بالغین : غالباً ۸ تا ۱۰ سانتیمتر و نهایتاً تا ۱۵ سانتیمتر.منطقه جاگیری در آکواریوم : غالباً در کف و قسمت میانی ولی در تمام مناطق نیز دیده می شود .
دمای مطلوب : ۱۸ تا ۲۶ درجه سانتیگراد.زادگاه : جنوب آسیا و شمال هند و بنگال.طول عمر : ۳ تا ۴ سال(حد اکثر ۵ سال) .سازگاری : معمولاً صلح جو هستند اما اگر در تعداد کمتر از ۵ عدد برداشته شوند ممکن است به

برسانند. اندازه بالا.تغذیه : همه آنها به نسبت یک‌نر یا دو نگهداری چندسببیت بیشتر

آکواریوم

داروخانه گیاهی

عسل

عسل بسیار خوب آن است که کاملاً شیرین مزه ، خوشبو و رنگش به سرخی زیتد و پر مایه باشد و بهم متصل .می گویند عسل تانسسانی خوب نیست .گرم و خشک است.

خاصیت :زداینده است ، دهانه رگها را باز می کند ، رطوبت را از بین می برد و مانع تباهی و گندیدگی می گردد .

آرایش : به تن بمالند شبانه و رنگ را از بین می برد با کوشنه مخلوط باشد و بر پوست بمالند لکه های سیاه چهره را حتی اگر کهنه هم باشد از بین می برد .عسل و نمک با هم لکه های بادمانی رنگ ناشی ازضربه خوردن را می زدایند.زخم :زخم های زرفرا را پاک می کند ، عسل را آنقدر بر آتش بگذارند تا غلیظ شود ، زخم های تازه را بهم می آورد . عسل و شبت را بر پوست بمالند (قویا) را شفا می دهد .

نمک اندرانی را با عسل مخلوط کنند و نیمه گرم درگوش بچکانند چرک را از گوش می زدایند .زخم :زخم های داخل گوش را می خشکانند و حس شنوایی را نیرو می دهد .



زی از بارب

خانواده : سیورینیده.اندازه بالغین : غالباً ۸ تا ۱۰ سانتیمتر و نهایتاً تا ۱۵ سانتیمتر.منطقه جاگیری در آکواریوم : غالباً در کف و قسمت میانی ولی در تمام مناطق نیز دیده می شود .
دمای مطلوب : ۱۸ تا ۲۶ درجه سانتیگراد.زادگاه : جنوب آسیا و شمال هند و بنگال.طول عمر : ۳ تا ۴ سال(حد اکثر ۵ سال) .سازگاری : معمولاً صلح جو هستند اما اگر در تعداد کمتر از ۵ عدد برداشته شوند ممکن است به

برسانند. اندازه بالا.تغذیه : همه آنها به نسبت یک‌نر یا دو نگهداری چندسببیت بیشتر

عسل

عسل ، تم چشم را از بین می برد ، غرغره کردن با عسل و عسل به دهان مالیدن علاج خاقق و لوزنتین است .

عسل اشتها را بر می انگیزد و توان بخش معده است . عسل نیشکر ملین است ولی عسل (طبر) ملین نیست .
زهرها: عسل را با روغن آمیزند و بر آتش بگذارند تا گرم شود و به گرمی بخورند پادزهر افیون خوردگی و نیش حشرات مودی است .لیسیدن عسل پادزهر سرگ هاو و قارچ سمی است .کسی که سم خورده عسل بخورد قی می کند و اثر سم ختنی می شود. بو کردن عسل تند مزه و عطسه اوراست بکاره عقل را از سربرد می کند و عرق سرد بر بدن می نشیند و علاجنش آن است که ماهی شور بخورد و بعد قی کند .

عودالتجور

چوبی است که پوسته رنگارنگ و بوی معطر دارد و در عطرها آن را به کار می برند .

مزه اش گیرنده و کمی تلخی دارد .دهان را خوشبو می کند . در مداوای پهلو درد سودمند است .درد کبد را درمان می کند . یک مقدار از آن لژیج معده و ناتوانی آن را بر طرف می کند . خوردنش با آب علاج زخم روده و درد و پیچش گرم شکم است.

صنوبر هندی

از تیره سرو کوهی است و آن را صنوبر هندی می گویند .چوب هایش به چوب زرنیاد شبیه است کمی تندمزه و شیره اش گرم و تند مزه و تشنگی آور است .

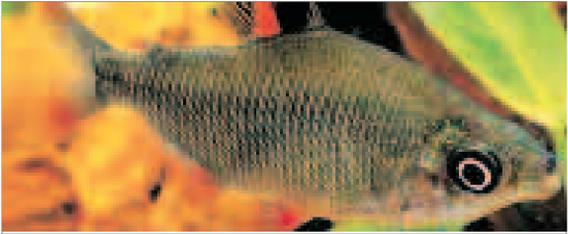
خشک و گرم است .

تند مزگی شیر آن چنان است که می سوزاند و قابض است. در مداوای سستی اعصاب و فلج و دهان کجی بهترین علاج است . در علاج بیماری های سرد مغز و سکنه و صرع سودمند است .

شیرش تشنگی آور است . سنگ کلیه و مثانه را خرد می کند .شکم را بند می آورد . سستی مقعد را بر طرف می کند به شرطی که در آب پرش بنشینند .

بارب باله قرمز آفریقایی

سطح نگهداری: آسان
خلق و خو: آرام.دما: ۲۳ تا ۲۸ درجه سانتی گراد.اسیدیته آب: ۶.۵ تا ۷.۵ سختی آب: ۴ تا ۱۲.رژیم غذایی: همه چیز خوار.زادگاه اصلی: آفریقا.توضیحات تکمیلی: این ماهی،ماهی آرامی است و سایز بزرگ اون برای ناگه هایی با جمعیت ماهیان آفریقایی توصیه می شود.برای تغذیه این ماهی بهتر است از جلبک spirulina استفاده نمایید.گزارش شده که این بارب به گرم خونی و دافنی ها هم علاقه نشان داده است.



صدف



گوشث صدف بیابانی(حلزون) را خرد کنند و بسایند و بر تن بمالند بسیار خشکاننده است . سوخته صدف فرقیبری بادشکن، زداینده و هم قوت عرق نعنا و بونه است .همه انواع صدف های ریزه استخوان و خار را جذب می کنند به شرطی که درسته و بی هیچ تغییر حالتی استعمال شوند .

همه پوشش های صدفی و پوسته صدف ها وقتی که می سوزند زداینده آگ و پیس اند .صدف خام و ناسوخته پیکانهای استخوانی را جذب می کند . اگر صدف فرقیبری (ارغوانی) را در روغن زیتون بپزند و بر جای مو بمالند از ریزش مو جلوگیری می کند .

ورم و جوش :ماده لزجی که بر حلزون است و آن را رنگ حلزون گویند اگر با کندرو الواء مر مخلوط کنند تا بر پرمایگی عسل در آید ، ورم بناگوش را خشک می کند و اگر رطوبتی در زرفا داشته باشد بر می چیند .

سوخته فرقیبری زخم را می زداید ،پاک می کند و بهبودی

قاپ هفته

عکس: فرزانه مسلم زاده

۱

معرکه گیری واسه مامانم خواستگار اومده !!
‘آیندفعه خنده صدا داری کرد و گفت ‘خب مامانت چند سالشه ؟’
گفتم سه روز دیگه چهل و هشت ساله میشه ‘
هیچی نگفت ، پس ادامه دادم ‘چهار روز از سالگرد فوت بابام نگذاشته پسر عمویش اومده خواستگاری!

آخه می دونی اینا قدیما عاشق همدیگه بودن ولی نتونستن بهم برسن حالا که بیوه شدن ، فکر کردن عشق شو نو زنده کنن ‘
لیوانی که تو دستاش خرد کرده بود گذاشت روی نیمکت گفت : ‘بذار بهم برسن .’

اشک توی چشمام جمع شد و گفتم ‘چی چپو بذار بهم دیگه برسن؟’
آخه تو که نمی دونی بابام جقدر روی پسر عمومی مامانم حساس بود بخصوص این چند سالی که زنشو از دست داده، دیگه بیشتر . من نمی خوام به بابام خیانت بشه ...
‘بهم زل زد، چشمام می گفت جقدر بچگانه فکرمی کنی چند سال دیگه که از دواج کردی و اون تنها شد چی ؟’...

اما فقط همین یه جمله رو به زبون آورد ‘دنیا ارزششو نداره ‘
‘با شد راه افتاد صداش زدم ‘کجا می ری؟’
گفت ‘قبرستون ‘
خنده ام گرفت ، گفتم ‘پس با هم بریم قبرستون ‘
وقتی سوار خط های بهشت زهرا شدیم تازه فهمیدم جدی گفته .

اونجا که رسیدیم من یه راست رفتم سرقبر بابام و کلی اشک ریختم و قول دادم نزارم مامان بهش خیانت کنه ... پیرمرد رفته بود یه سمت دیگه فکر کردم رفته سرقبر زنش پس مزاحم نشدم خورشید کم کم غروب می کرد و من اصبح تا حالا هیچی نخورده بودم (به استثنای یخ دربهشت!)

دلم داشت ضعف می زد رفتم طرفش و طوری بی حرکت نشسته بود که فکر کردم خوابش برده . دستمو گذاشتم روی شونه اش و گفتم ‘پاشو بریم یه چیزی بخوریم . توخیابان اتوتاز یه ساندویچی هست که سوسیس المانیاش حرف نداره .’
نگاه گنگی بهم انداخت گفتم ‘مهمون من مهندس ، پاشو بریم ...’

وقتی از ساندویچی اومدیم بیرون هوا تاریک شده بود گفت : ‘راستی اسمت چی بود ؟’
آرام و زیر لبی گفتم ‘ارغوان ‘
هیچی نگفت . فکر کردم نشنیده ولی چند دقیقه بعد صدای خزن اودشو شنیدم

اندرین گوشه خاموش فراموش شده

کفن در سرش هی شمع می خاموش شده

باد مرگبغی دمر خاطر من

گره می آنگزید :

امرغوانم آججاست

امرغوانم تهاست

امرغونم دارم دی مرگرب

چون دل من که چنین خون آلود

هر دم اثر زیده فرو می ریزد

(ه . الف . سایه)“

اشکام گونه ها مو خیس کرده بود ، دلم برای مامانم تنگ شده بود ، دهنم مزه یخ در بهشت می داد و صدای پیرمرد که از دور می شنیدم دنیا ارزششونداره ...ارزش هیچی .

س . شفق(سحر شاکری)

نام معمولی : سیکلید آکارای آبی

منشأه : آمریکای مرکزی و جنوبی ، کلمبیا ، پاناما ، ترینیداد و ونزوئلا

دمای مطلوب : ۱۸ تا ۳۰ درجه سانتیگراد.
تغذیه : همه چیز خوار . غالب غذاها را قبول می کند.
خلق و خو : معمولاً با ماهیان هم تانکی هم اندازه خودش(و هم خانواده ترجیحا) رفتاری صلح آمیز دارد . نسبت به ماهیان گونه های دیگر می تواند مهاجم باشد.اندازه بالغین : تا ۲۰ سانتیمتر.میرسد ولی معمولاً

جاگیری (زیستی) در تانک

تشخیص جنسیت :

ماهی سیچلاید

است . ماهی تر

پشتی طولی

مثل : تقریباً

صورت کیفیت

اختیار باشد

آبی ولبین بسیار

مکرراً تولید مثل

طول عمر : تا ۱۰ سال



نام معمولی : سیکلید آکارای آبی

منشأه : آمریکای مرکزی و جنوبی ، کلمبیا ، پاناما ، ترینیداد و ونزوئلا

دمای مطلوب : ۱۸ تا ۳۰ درجه سانتیگراد.
تغذیه : همه چیز خوار . غالب غذاها را قبول می کند.
خلق و خو : معمولاً با ماهیان هم تانکی هم اندازه خودش(و هم خانواده ترجیحا) رفتاری صلح آمیز دارد . نسبت به ماهیان گونه های دیگر می تواند مهاجم باشد.اندازه بالغین : تا ۲۰ سانتیمتر.میرسد ولی معمولاً

جاگیری (زیستی) در تانک

تشخیص جنسیت :

ماهی سیچلاید

است . ماهی تر

پشتی طولی

مثل : تقریباً

صورت کیفیت

اختیار باشد

آبی ولبین بسیار

مکرراً تولید مثل

طول عمر : تا ۱۰ سال



آبی که از آن می تراود شیش کش است و مو را می سترد . برای زخم علاج خوبی است ، سرایت زخم پاید را باز می دارد . از عشقه و موم و روغن گل مرهم می سازند و بر سوختگی می گذارند بسیار مفید است . برای مصب زیان آور افشیره آن را با روغن زیتون ، نظرون و عسل مخلوط کنند و به بینی بکشند سردرد مزمن از بین می رود .

عشقه سبز را با سرکه ضمام بگذارند به نفع طحال است . با سه انگشت از گل سفید رنگ عشقه را با آب انگور کهنه بخورند و در روز دوبار این کار را انجام دهند علاج گرفتگی یا پیچ خوردگی روده است .

بیخ عشقه را با آب انگور کهنه و سرکه بخورند پادزهر نیش رتیل است .

می بخشد . صدف سوخته با نمک داروی سوختگی است و بر سوخته می باشند تا آن را خشک کند . سوخته هر صدفی برای معالجه مفید است .

در علاج زخم و به ویژه زخمی که بر عصب باشد صدف همراه گوشتش و کندرو و مر بر او بگذارند و اگر با گرد آسیاب هم باشد داروی خوبی است و زخم را شفا می دهد .

مفاصل : صدف را ضمام کنند علاج درد مفاصل و نقرس است و ورم مفاصل را فرو می نشاند .

سر : سوخته صدف فرقیبری و به ویژه اگر با نمک سوخته شود دندان آن جلا می دهد . صدف را بسایند و با سرکه آمیزند خون دماغ را قطع می نماید .

چشم : صدف را با گوشتش بسوزانند و سوخته را بشویند و در چشم بکشند آماس پلک را فرو می نشاند ، سفیدی و تم را از چشم می زداید .

اگر گوشت صدفی را که به (طبلس) کهنه مشهور است بسوزانند و سوخته آن را با قطران بسایند و بر پلگ بمالند مانع رویش مو می شود .

ماده لزجی که بر حلزون بیابانی است موی برگشته پلک را می چسباند .

گوشت هر صدفی که برشته و نیخته نباشد درد معده را تسکین می دهد . صدف فرقیبری را با سرکه بخورند علاج طحال است .

ضمام صدف را بر استسقاء بگذارند تا پایین نیارود جدا نمی شود ، و باید بگذارند تا خودش بیفتد . و به ویژه در علاج استسقاء صدف بیابانی که بسیار خشکاننده است از سایر صدف ها مؤثرتر است .

گوشت صدف پادزهر سرگ ها است .

● روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی در مانی هر مزگان (کمیته آموزش همگانی سلامت)



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 در مانی هر مزگان (کمیته آموزش همگانی سلامت)