

وقتی از گوشه و کنار می شنویم که بعضی

وقتی از گوشه و کنار می شنویم که بعضی از والدین به عوض این که فرزندانشان را از خلاف باز دارند و با بند و اندرز آنان را به راه راست هدایت کنند، دل به دل آن ها می دهند و با این جوانان بی تجربه هم صدا شده و از تصمیمات خلاف آنان حمایت می کنند، متأس از این والدین نمی دانند که با حمایت های غیر منطقی شان نه این که سبب خوشبختی جوانشان نمی شوند، بلکه مقدمه سیه روزی آنان را فراهم می کنند. لذا وقتی جگرگوشه هایشان به آخر خط می رسند و از آنان سوال می کنیم شما که مویی سفید کرده اید چرا با حمایت خود سبب شدید تا عزیزانتان دست به کار خلاف بزنند، سرشان را پایین می اندازند و آرام آرام اشک می ریزند. آیا آنان حتی برای یک بار هم شده خودشان را جای طرف مقابل قرار نمی دهند؟ داستان این هفته ما مربوط به دختری است که قلم زن زن گونه سرنوشتش را رقم زده است.

راضیه ۱۸ ساله، افسرده، گویی هرچه غم در این کره خاکی وجود دارد را روی شانه های او گذاشته اند. این دختر که از شکل و شمایل خوبی برخوردار است و بسیار محبوب به نظر می رسد به همراه مادرش در گوشه ای از راهروی دادگاه ایستاده و منتظر است وقت رسیدگی به پرونده اش برسد.

نزدیکش رفته و پس از معرفی علت آمدنش را به دادگاه جویا شدم. او که به زمین چشم دوخته سرش را بالا آورد و جواب سلام را داد. قطرات اشک یک لحظه او را آرام نمی گذارند و مانند ابری که دل پری دارد و مدام می بارد از روی گوشه هایش اشک می شوند. با دستمالی که در دست دارد اشک هایش را

## پیشتر پیدا کنید

### داروهای فشار خون پوکی استخوان می آورند!

پژوهشگران در گزارشی هشدار دادند که داروهای ادرارآور قوی که برای کنترل فشار خون استفاده می شوند، می تواند کلسیم را از بافت استخوان زدبیده و باعث تحلیل رفتن قابل توجه استخوان ها در مردانی که از این داروها مصرف می کنند شود. این تحقیق که شرح آن در نشریه آرشيو طب داخلی منتشر شده، نشان داد مردان سالمندی که از این داروها مصرف می کنند سه برابر بیشتر از سایر همسالان با مشکل ضعف و تحلیل رفتن بافت استخوانی و کاهش تراکم این بافت مواجه می شوند. این مردان در نتیجه در معرض خطر ابتلا به پوکی استخوان قرار می گیرند که ممکن است به شکستگی استخوان لگن و یا سایر استخوان های بدن منجر شود. اگرچه عارضه پوکی استخوان در زنان شایع تر از مردان است، اما آمارها نشان می دهد که از هر ۵ آمریکایی مبتلا به مشکل ضعف استخوانی، یک نفر مرد است. همچنین هم اکنون ۲ میلیون مرد دراین کشور به پوکی استخوان مبتلا هستند.

### غذای شور و خطر سرطان!

مصرف مداوم غذاهای شور ممکن است خطر ابتلا به سرطان مده را دو برابر کند. تحقیقات درباره عادت غذایی، آشامیدنی و سیگار کشیدن که طی ۱۱ سال روی ۴۰ هزار نفر در ژاپن انجام شد، باعث شده است که شرکت های تولید کننده مواد غذایی به شدت از مقدار نمک غذاهای خود کم کنند. در ژاپن مصرف غذاهای شور و دودی بسیار رایج است. مطالعات بیشتری درباره خطر نمک در مورد افزایش فشار خون، بیماری قلبی یا سکنه مزمنی در جریان است. مصرف کم نمک هم خطرناک است، اما افزایش سرطان مربوط به کسانی است که روزی ۱۲ تا ۱۵ گرم نمک مصرف می کنند. سرطان مده چهارمین سرطان رایج در جهان است. اما دومین سرطان کشنده در ژاپن است که هر سال حدود ۷۶ هزار ژاپنی را می کشد. در انگلیس این سرطان ششمین سرطان کشنده است و سالی ۱۰ هزار نفر را می کشد و فقط ۱۱، ۱۲ درصد افراد تا مدتی از خطر آن نجات می یابند. پنجاه سال پیش این سرطان، بزرگترین سرطان کشنده در انگلیس بود به طوری که متعادل تر شدن در حجم غذایی و بهبود بهداشت را عامل این کاهش می دانند. علاوه بر مصرف نمک، مطالعات نشان می دهد که کشیدن سیگار و مصرف کم میوه و سبزی خطر سرطان مده را مخصوصاً در مردان افزایش می دهد.

### خطر دود سیگار برای نوزادان

پژوهش های جدید نشان داده است، نوزادانی که در معرض دود سیگار قرار می گیرند با خطر بالایی ابتلا به مننژیت مواجه هستند. پژوهشگران در همین رابطه اعلام کردند، یک سوم از نوزادان والدین سیگاری که در منزل عادت به کشیدن سیگار دارند بیش از رسیدن به نخستین سالگرد تولدشان راهی بیمارستان می شوند. این پژوهشگران دریافتند که تماس با دود سیگار و استنشاق آن، سیستم ایمنی بدن نوزادان را ضعیف کرده و آن ها را در معرض شدید خطر ابتلا به بیماری های عفونی کشنده از جمله مسمومیت خونی و مننژیت قرار می دهد. این پژوهشگران یادآور شدند: مسمومیت خونی های نخست زندگی از این لحظات آسیب پذیر هستند و این حساسیت و آسیب پذیری به ویژه در کودکانی که با وزن کم و یا زودتر از موعد مقرر متولد می شوند به مراتب بیشتر است. آمار نشان می دهد که قرار گرفتن در معرض دود سیگار هر ساله در انگلیس جان ۸۰ کودک را در خواب می گیرد. به علاوه این فاکتور می تواند عامل ابتلای کودکان به بیماری های دیگری چون: حملات آسم، برونشیت، ذات الریه و انواع آلرژی ها شود. یک متخصص در این باره می گوید: سیگار کشیدن در اطراف کودک در واقع نوعی از سوء رفتار با کودکان است.

پاک

پاک کرده و گفت: خانم طوری بنویسید تا شناخته نشویم، من نمی دانم ازمیان این همه دختری که در این شهر وجود دارد چرا من باید قربانی نقشه شوم پسری لاابالی و بی قید بشوم و زندگی ام را از دست بدهم.

بغضش ترکید. او بسیار مودب است و مرتب از این که حرفش را قطع می کند عذرخواهی می نماید.

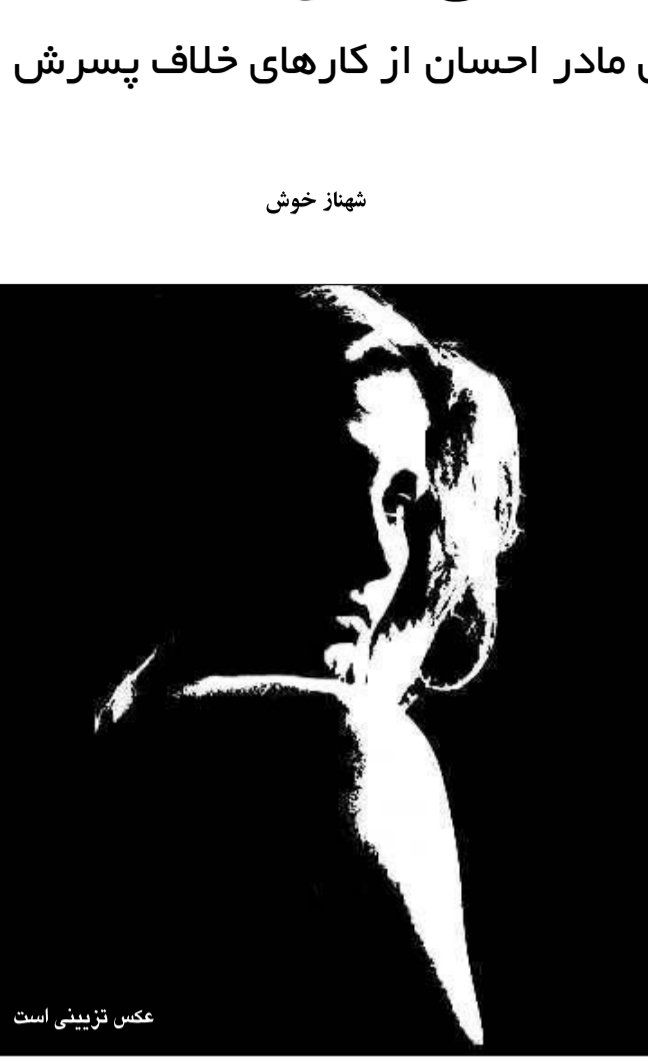
پس از گلی اشک و زاری اظهارداشت: سال گذشته که برای خرید، از خانه بیرون آمدم پس از مدتی متوجه شدم جوانی مرا تعقیب می کند. خودم را به کوچقه علو چپ زدم، انگار هیچ اتفاقی نیفتاده، می نمایم، اما آن جوان به من نزدیک شد و بدون مقدمه گفت: مدتی است که تو را زیر نظر دارم. عاشقت شده ام و می خواهم با تو ازدواج کنم. جوابش را ندادم، اما او آن قدر بی شرم بود که راهم را سد کرد و گفت: من هیچ ترسی از مردم ندارم، کار خلاف هم نمی کنم، چون تو را دوست دارم و می خواهم با تو ازدواج کنم، به او گفتم ولی من به هیچ عنوان از شما خوشم نمی آید و دلم نمی خواهد به شما جواب مثبت بدهم.

او که معلوم بود از تربیت و ادب بویی نبرده، گفت: خیلی حرف می زنی، هیچکس نتوانسته درمقابل تصمیم من اعتراض کند، همه احسان را می شناسند، به هر چه خواسته رسیدم، من فردا شب به خانه شما می آیم، رتماً تو را از پذیرت خواستگاری کنم. من که تمام تنم می لرزید زود به خانه آمدم، رنگم پریده بود و حال خوبی نداشتم، مادرم متوجه شد و گفت: راضیه چه شده، چه چیزی لرزی چرا رنگت پریده؟

## از روز اول زندگی با من مخالفت می کنی ...

## حمایت غیر منطقی مادر احسان از کارهای خلاف پسرش زندگیم را تباه کرد

## شهناز خوش



تمام ماجرا را برایش تعریف کردم، مادرم گفت: وقتی پدرت به خانه آمد موضوع را برایش تعریف از این پسر شرور نیز شکایت می کنی. او گفت: من فکر کردم آنان دنبال کار خودشان رفته اند، یک روز که برای خرید از منزل خارج شده بودم، پس از خرید در راه برگشت به منزل، پاترولی مقابل من ترمز کرد، احسان و دو جوان دیگر، به زور مرا سوار اتومبیل کردند. آمدم فریاد بزنم، احسان دهانم را گرفت و گفت: به تو گفتم هر چه را اراده کنم به دست می آورم. از ترس نزدیک بود بمیرم، تمام تنم می لرزید، همه چیز را از دست رفتم می دیدم، اتومبیل وارد خانه ای شد، وقتی مرا از اتومبیل پیاده کردند، در کمال ناباوری دیدم که مادر احسان نیز در خانه است، کمی دلم قوت گرفت. به او گفتم، شما هم از تصمیم پسران اطلاع داشتید، چرا عیبی جلوی او را نگرفتید. حمایت شما عواقب بدی برای پسران دارد.

تمام ماجرا را برایش تعریف کردم، مادرم گفت: وقتی پدرت به خانه آمد موضوع را برایش تعریف از این پسر شرور نیز شکایت می کنی.

او گفت: من فکر کردم آنان دنبال کار خودشان رفته اند، یک روز که برای خرید از منزل خارج شده بودم، پس از خرید در راه برگشت به منزل، پاترولی مقابل من ترمز کرد، احسان و دو جوان دیگر، به زور مرا سوار اتومبیل کردند. آمدم فریاد بزنم، احسان دهانم را گرفت و گفت: به تو گفتم هر چه را اراده کنم به دست می آورم. از ترس نزدیک بود بمیرم، تمام تنم می لرزید، همه چیز را از دست رفتم می دیدم، اتومبیل وارد خانه ای شد، وقتی مرا از اتومبیل پیاده کردند، در کمال ناباوری دیدم که مادر احسان نیز در خانه است، کمی دلم قوت گرفت. به او گفتم، شما هم از تصمیم پسران اطلاع داشتید، چرا عیبی جلوی او را نگرفتید. حمایت شما عواقب بدی برای پسران دارد.

## شهناز خوش

گفت: هر چه تو بگویی، فعلا درب را باز کن. درب را باز کردم و آنان وارد خانه شدند. وقتی نشستند مادرش بدون مقدمه گفت: پسرم دختر شما را دوست دارد و قصد ازدواج دارد. پدرم گفت: همه چیز به دختر مربوط می شود، اگر او هم راضی شود که با پسر شما ازدواج کند من حرفی ندارم.

یک باره پسر بی تربیت گفت: مگه دختری می تواند روی حرف پدرش حرفی بزند، شما راضی باشید او هم باید سر سفره عقد بنشیند. ضمن این که تا به حال هیچ کس روی تصمیم من نتوانسته حرفی بزند.

پدرم عصبانی شد و گفت: لطفاً هر چه زودتر خانه ما را ترک کنید. مادر احسان عصبانی شد و گفت: پسر من هر چه خواسته به دست آورده، مطمئن باشید این خواسته اش نیز برآورده می شود. چند روزی گذشت و خبری از آنان نشد، من و خانواده ام فکر کردیم آنان دنبال کار خودشان رفته اند، یک روز که برای خرید از منزل خارج شده بودم، پس از خرید در راه برگشت به منزل، پاترولی مقابل من ترمز کرد، احسان و دو جوان دیگر، به زور مرا سوار اتومبیل کردند. آمدم فریاد بزنم، احسان دهانم را گرفت و گفت: به تو گفتم هر چه را اراده کنم به دست می آورم. از ترس نزدیک بود بمیرم، تمام تنم می لرزید، همه چیز را از دست رفتم می دیدم، اتومبیل وارد خانه ای شد، وقتی مرا از اتومبیل پیاده کردند، در کمال ناباوری دیدم که مادر احسان نیز در خانه است، کمی دلم قوت گرفت. به او گفتم، شما هم از تصمیم پسران اطلاع داشتید، چرا عیبی جلوی او را نگرفتید. حمایت شما عواقب بدی برای پسران دارد.

تمام ماجرا را برایش تعریف کردم، مادرم گفت: وقتی پدرت به خانه آمد موضوع را برایش تعریف از این پسر شرور نیز شکایت می کنی.

او گفت: من فکر کردم آنان دنبال کار خودشان رفته اند، یک روز که برای خرید از منزل خارج شده بودم، پس از خرید در راه برگشت به منزل، پاترولی مقابل من ترمز کرد، احسان و دو جوان دیگر، به زور مرا سوار اتومبیل کردند. آمدم فریاد بزنم، احسان دهانم را گرفت و گفت: به تو گفتم هر چه را اراده کنم به دست می آورم. از ترس نزدیک بود بمیرم، تمام تنم می لرزید، همه چیز را از دست رفتم می دیدم، اتومبیل وارد خانه ای شد، وقتی مرا از اتومبیل پیاده کردند، در کمال ناباوری دیدم که مادر احسان نیز در خانه است، کمی دلم قوت گرفت. به او گفتم، شما هم از تصمیم پسران اطلاع داشتید، چرا عیبی جلوی او را نگرفتید. حمایت شما عواقب بدی برای پسران دارد.

## در کدبانوگری معجزه کنید!

بندی نمایید. اگر می خواهید مرغ را به صورت درسته استفاده کنید سینه ی مرغ را تا استخوان جناق بشکافید و از همان قسمتی که باز دست درون شکم مرغ را خالی و تمیز کنید سپس آن را با دقت شسته و بسته بندی کنید.

بندی نمایید. اگر می خواهید مرغ را به صورت درسته استفاده کنید سینه ی مرغ را تا استخوان جناق بشکافید و از همان قسمتی که باز دست درون شکم مرغ را خالی و تمیز کنید سپس آن را با دقت شسته و بسته بندی کنید.

بندی نمایید. اگر می خواهید مرغ را به صورت درسته استفاده کنید سینه ی مرغ را تا استخوان جناق بشکافید و از همان قسمتی که باز دست درون شکم مرغ را خالی و تمیز کنید سپس آن را با دقت شسته و بسته بندی کنید.

بندی نمایید. اگر می خواهید مرغ را به صورت درسته استفاده کنید سینه ی مرغ را تا استخوان جناق بشکافید و از همان قسمتی که باز دست درون شکم مرغ را خالی و تمیز کنید سپس آن را با دقت شسته و بسته بندی کنید.

بندی نمایید. اگر می خواهید مرغ را به صورت درسته استفاده کنید سینه ی مرغ را تا استخوان جناق بشکافید و از همان قسمتی که باز دست درون شکم مرغ را خالی و تمیز کنید سپس آن را با دقت شسته و بسته بندی کنید.

بندی نمایید. اگر می خواهید مرغ را به صورت درسته استفاده کنید سینه ی مرغ را تا استخوان جناق بشکافید و از همان قسمتی که باز دست درون شکم مرغ را خالی و تمیز کنید سپس آن را با دقت شسته و بسته بندی کنید.

بندی نمایید. اگر می خواهید مرغ را به صورت درسته استفاده کنید سینه ی مرغ را تا استخوان جناق بشکافید و از همان قسمتی که باز دست درون شکم مرغ را خالی و تمیز کنید سپس آن را با دقت شسته و بسته بندی کنید.

بندی نمایید. اگر می خواهید مرغ را به صورت درسته استفاده کنید سینه ی مرغ را تا استخوان جناق بشکافید و از همان قسمتی که باز دست درون شکم مرغ را خالی و تمیز کنید سپس آن را با دقت شسته و بسته بندی کنید.

بندی نمایید. اگر می خواهید مرغ را به صورت درسته استفاده کنید سینه ی مرغ را تا استخوان جناق بشکافید و از همان قسمتی که باز دست درون شکم مرغ را خالی و تمیز کنید سپس آن را با دقت شسته و بسته بندی کنید.

بندی نمایید. اگر می خواهید مرغ را به صورت درسته استفاده کنید سینه ی مرغ را تا استخوان جناق بشکافید و از همان قسمتی که باز دست درون شکم مرغ را خالی و تمیز کنید سپس آن را با دقت شسته و بسته بندی کنید.

بندی نمایید. اگر می خواهید مرغ را به صورت درسته استفاده کنید سینه ی مرغ را تا استخوان جناق بشکافید و از همان قسمتی که باز دست درون شکم مرغ را خالی و تمیز کنید سپس آن را با دقت شسته و بسته بندی کنید.

بندی نمایید. اگر می خواهید مرغ را به صورت درسته استفاده کنید سینه ی مرغ را تا استخوان جناق بشکافید و از همان قسمتی که باز دست درون شکم مرغ را خالی و تمیز کنید سپس آن را با دقت شسته و بسته بندی کنید.

بندی نمایید. اگر می خواهید مرغ را به صورت درسته استفاده کنید سینه ی مرغ را تا استخوان جناق بشکافید و از همان قسمتی که باز دست درون شکم مرغ را خالی و تمیز کنید سپس آن را با دقت شسته و بسته بندی کنید.

بندی نمایید. اگر می خواهید مرغ را به صورت درسته استفاده کنید سینه ی مرغ را تا استخوان جناق بشکافید و از همان قسمتی که باز دست درون شکم مرغ را خالی و تمیز کنید سپس آن را با دقت شسته و بسته بندی کنید.

بندی نمایید. اگر می خواهید مرغ را به صورت درسته استفاده کنید سینه ی مرغ را تا استخوان جناق بشکافید و از همان قسمتی که باز دست درون شکم مرغ را خالی و تمیز کنید سپس آن را با دقت شسته و بسته بندی کنید.

بندی نمایید. اگر می خواهید مرغ را به صورت درسته استفاده کنید سینه ی مرغ را تا استخوان جناق بشکافید و از همان قسمتی که باز دست درون شکم مرغ را خالی و تمیز کنید سپس آن را با دقت شسته و بسته بندی کنید.

بندی نمایید. اگر می خواهید مرغ را به صورت درسته استفاده کنید سینه ی مرغ را تا استخوان جناق بشکافید و از همان قسمتی که باز دست درون شکم مرغ را خالی و تمیز کنید سپس آن را با دقت شسته و بسته بندی کنید.

بندی نمایید. اگر می خواهید مرغ را به صورت درسته استفاده کنید سینه ی مرغ را تا استخوان جناق بشکافید و از همان قسمتی که باز دست درون شکم مرغ را خالی و تمیز کنید سپس آن را با دقت شسته و بسته بندی کنید.

بندی نمایید. اگر می خواهید مرغ را به صورت درسته استفاده کنید سینه ی مرغ را تا استخوان جناق بشکافید و از همان قسمتی که باز دست درون شکم مرغ را خالی و تمیز کنید سپس آن را با دقت شسته و بسته بندی کنید.

بندی نمایید. اگر می خواهید مرغ را به صورت درسته استفاده کنید سینه ی مرغ را تا استخوان جناق بشکافید و از همان قسمتی که باز دست درون شکم مرغ را خالی و تمیز کنید سپس آن را با دقت شسته و بسته بندی کنید.

بندی نمایید. اگر می خواهید مرغ را به صورت درسته استفاده کنید سینه ی مرغ را تا استخوان جناق بشکافید و از همان قسمتی که باز دست درون شکم مرغ را خالی و تمیز کنید سپس آن را با دقت شسته و بسته بندی کنید.

بندی نمایید. اگر می خواهید مرغ را به صورت درسته استفاده کنید سینه ی مرغ را تا استخوان جناق بشکافید و از همان قسمتی که باز دست درون شکم مرغ را خالی و تمیز کنید سپس آن را با دقت شسته و بسته بندی کنید.

بندی نمایید. اگر می خواهید مرغ را به صورت درسته استفاده کنید سینه ی مرغ را تا استخوان جناق بشکافید و از همان قسمتی که باز دست درون شکم مرغ را خالی و تمیز کنید سپس آن را با دقت شسته و بسته بندی کنید.

بندی نمایید. اگر می خواهید مرغ را به صورت درسته استفاده کنید سینه ی مرغ را تا استخوان جناق بشکافید و از همان قسمتی که باز دست درون شکم مرغ را خالی و تمیز کنید سپس آن را با دقت شسته و بسته بندی کنید.

## شهناز خوش

## حمایت غیر منطقی مادر احسان از کارهای خلاف پسرش زندگیم را تباه کرد

گفت: هر چه تو بگویی، فعلا درب را باز کن. درب را باز کردم و آنان وارد خانه شدند. وقتی نشستند مادرش بدون مقدمه گفت: پسرم دختر شما را دوست دارد و قصد ازدواج دارد. پدرم گفت: همه چیز به دختر مربوط می شود، اگر او هم راضی شود که با پسر شما ازدواج کند من حرفی ندارم.

یک باره پسر بی تربیت گفت: مگه دختری می تواند روی حرف پدرش حرفی بزند، شما راضی باشید او هم باید سر سفره عقد بنشیند. ضمن این که تا به حال هیچ کس روی تصمیم من نتوانسته حرفی بزند.

پدرم عصبانی شد و گفت: لطفاً هر چه زودتر خانه ما را ترک کنید. مادر احسان عصبانی شد و گفت: پسر من هر چه خواسته به دست آورده، مطمئن باشید این خواسته اش نیز برآورده می شود. چند روزی گذشت و خبری از آنان نشد، من و خانواده ام فکر کردیم آنان دنبال کار خودشان رفته اند، یک روز که برای خرید از منزل خارج شده بودم، پس از خرید در راه برگشت به منزل، پاترولی مقابل من ترمز کرد، احسان و دو جوان دیگر، به زور مرا سوار اتومبیل کردند. آمدم فریاد بزنم، احسان دهانم را گرفت و گفت: به تو گفتم هر چه را اراده کنم به دست می آورم. از ترس نزدیک بود بمیرم، تمام تنم می لرزید، همه چیز را از دست رفتم می دیدم، اتومبیل وارد خانه ای شد، وقتی مرا از اتومبیل پیاده کردند، در کمال ناباوری دیدم که مادر احسان نیز در خانه است، کمی دلم قوت گرفت. به او گفتم، شما هم از تصمیم پسران اطلاع داشتید، چرا عیبی جلوی او را نگرفتید. حمایت شما عواقب بدی برای پسران دارد.

تمام ماجرا را برایش تعریف کردم، مادرم گفت: وقتی پدرت به خانه آمد موضوع را برایش تعریف از این پسر شرور نیز شکایت می کنی.

او گفت: من فکر کردم آنان دنبال کار خودشان رفته اند، یک روز که برای خرید از منزل خارج شده بودم، پس از خرید در راه برگشت به منزل، پاترولی مقابل من ترمز کرد، احسان و دو جوان دیگر، به زور مرا سوار اتومبیل کردند. آمدم فریاد بزنم، احسان دهانم را گرفت و گفت: به تو گفتم هر چه را اراده کنم به دست می آورم. از ترس نزدیک بود بمیرم، تمام تنم می لرزید، همه چیز را از دست رفتم می دیدم، اتومبیل وارد خانه ای شد، وقتی مرا از اتومبیل پیاده کردند، در کمال ناباوری دیدم که مادر احسان نیز در خانه است، کمی دلم قوت گرفت. به او گفتم، شما هم از تصمیم پسران اطلاع داشتید، چرا عیبی جلوی او را نگرفتید. حمایت شما عواقب بدی برای پسران دارد.

بندی نمایید. اگر می خواهید مرغ را به صورت درسته استفاده کنید سینه ی مرغ را تا استخوان جناق بشکافید و از همان قسمتی که باز دست درون شکم مرغ را خالی و تمیز کنید سپس آن را با دقت شسته و بسته بندی کنید.

بندی نمایید. اگر می خواهید مرغ را به صورت درسته استفاده کنید سینه ی مرغ را تا استخوان جناق بشکافید و از همان قسمتی که باز دست درون شکم مرغ را خالی و تمیز کنید سپس آن را با دقت شسته و بسته بندی کنید.

بندی نمایید. اگر می خواهید مرغ را به صورت درسته استفاده کنید سینه ی مرغ را تا استخوان جناق بشکافید و از همان قسمتی که باز دست درون شکم مرغ را خالی و تمیز کنید سپس آن را با دقت شسته و بسته بندی کنید.

بندی نمایید. اگر می خواهید مرغ را به صورت درسته استفاده کنید سینه ی مرغ را تا استخوان جناق بشکافید و از همان قسمتی که باز دست درون شکم مرغ را خالی و تمیز کنید سپس آن را با دقت شسته و بسته بندی کنید.

بندی نمایید. اگر می خواهید مرغ را به صورت درسته استفاده کنید سینه ی مرغ را تا استخوان جناق بشکافید و از همان قسمتی که باز دست درون شکم مرغ را خالی و تمیز کنید سپس آن را با دقت شسته و بسته بندی کنید.

بندی نمایید. اگر می خواهید مرغ را به صورت درسته استفاده کنید سینه ی مرغ را تا استخوان جناق بشکافید و از همان قسمتی که باز دست درون شکم مرغ را خالی و تمیز کنید سپس آن را با دقت شسته و بسته بندی کنید.

بندی نمایید. اگر می خواهید مرغ را به صورت درسته استفاده کنید سینه ی مرغ را تا استخوان جناق بشکافید و از همان قسمتی که باز دست درون شکم مرغ را خالی و تمیز کنید سپس آن را با دقت شسته و بسته بندی کنید.

بندی نمایید. اگر می خواهید مرغ را به صورت درسته استفاده کنید سینه ی مرغ را تا استخوان جناق بشکافید و از همان قسمتی که باز دست درون شکم مرغ را خالی و تمیز کنید سپس آن را با دقت شسته و بسته بندی کنید.

بندی نمایید. اگر می خواهید مرغ را به صورت درسته استفاده کنید سینه ی مرغ را تا استخوان جناق بشکافید و از همان قسمتی که باز دست درون شکم مرغ را خالی و تمیز کنید سپس آن را با دقت شسته و بسته بندی کنید.

بندی نمایید. اگر می خواهید مرغ را به صورت درسته استفاده کنید سینه ی مرغ را تا استخوان جناق بشکافید و از همان قسمتی که باز دست درون شکم مرغ را خالی و تمیز کنید سپس آن را با دقت شسته و بسته بندی کنید.

بندی نمایید. اگر می خواهید مرغ را به صورت درسته استفاده کنید سینه ی مرغ را تا استخوان جناق بشکافید و از همان قسمتی که باز دست درون شکم مرغ را خالی و تمیز کنید سپس آن را با دقت شسته و بسته بندی کنید.

بندی نمایید. اگر می خواهید مرغ را به صورت درسته استفاده کنید سینه ی مرغ را تا استخوان جناق بشکافید و از همان قسمتی که باز دست درون شکم مرغ را خالی و تمیز کنید سپس آن را با دقت شسته و بسته بندی کنید.

بندی نمایید. اگر می خواهید مرغ را به صورت درسته استفاده کنید سینه ی مرغ را تا استخوان جناق بشکافید و از همان قسمتی که باز دست درون شکم مرغ را خالی و تمیز کنید سپس آن را با دقت شسته و بسته بندی کنید.

بندی نمایید. اگر می خواهید مرغ را به صورت درسته استفاده کنید سینه ی مرغ را تا استخوان جناق بشکافید و از همان قسمتی که باز دست درون شکم مرغ را خالی و تمیز کنید سپس آن را با دقت شسته و بسته بندی کنید.

بندی نمایید. اگر می خواهید مرغ را به صورت درسته استفاده کنید سینه ی مرغ را تا استخوان جناق بشکافید و از همان قسمتی که باز دست درون شکم مرغ را خالی و تمیز کنید سپس آن را با دقت شسته و بسته بندی کنید.

بندی نمایید. اگر می خواهید مرغ را به صورت درسته استفاده کنید سینه ی مرغ را تا استخوان جناق بشکافید و از همان قسمتی که باز دست درون شکم مرغ را خالی و تمیز کنید سپس آن را با دقت شسته و بسته بندی کنید.

بندی نمایید. اگر می خواهید مرغ را به صورت درسته استفاده کنید سینه ی مرغ را تا استخوان جناق بشکافید و از همان قسمتی که باز دست درون شکم مرغ را خالی و تمیز کنید سپس آن را با دقت شسته و بسته بندی کنید.

بندی نمایید. اگر می خواهید مرغ را به صورت درسته استفاده کنید سینه ی مرغ را تا استخوان جناق بشکافید و از همان قسمتی که باز دست درون شکم مرغ را خالی و تمیز کنید سپس آن را با دقت شسته و بسته بندی کنید.

بندی نمایید. اگر می خواهید مرغ را به صورت درسته استفاده کنید سینه ی مرغ را تا استخوان جناق بشکافید و از همان قسمتی که باز دست درون شکم مرغ را خالی و تمیز کنید سپس آن را با دقت شسته و بسته بندی کنید.

بندی نمایید. اگر می خواهید مرغ را به صورت درسته استفاده کنید سینه ی مرغ را تا استخوان جناق بشکافید و از همان قسمتی که باز دست درون شکم مرغ را خالی و تمیز کنید سپس آن را با دقت شسته و بسته بندی کنید.

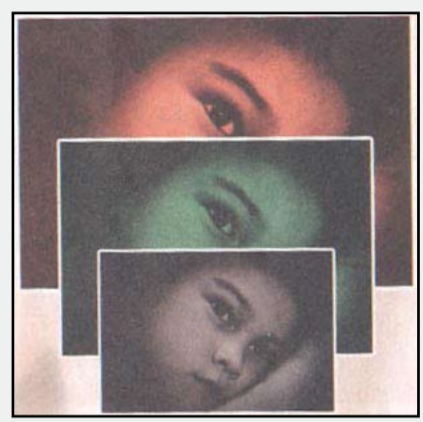
**E-mail: shahnaz\_khosh@yahoo.com**

امام صادق علیه السلام:

حُرِّمَ الْحَرِیصُ حَصَلَتَیْنِ وَلَزِمَتْهُ حَصَلَتَانِ: حُرِّمَ الْقِنَاعَةُ فَافْتَقَدَ الرَّاحَةَ وَحُرِّمَ الرَّضَا فَافْتَقَدَ الْیَقِیْنَ
حریص از دو حصلت محروم شده و در نتیجه دو حصلت را با خود دارد: از قناعت محروم است و در نتیجه آسایش را از دست داده است، از راضی بودن محروم است و در نتیجه یقین را از دست داده است.

## خواستۀ نوجوان ۱۴ ساله از والدین

**برنده جایزه مسابقه جهانی یونسکو سال ۱۹۷۴**



متن زیر را یک نوجوان ۱۴ ساله ویتنامی در پاسخ به سوال ( خواسته های خود را از والدین بگویید ) عنوان کرد که برنده جایزه مسابقه جهانی یونسکو سال ۱۹۷۴ نیز شد.

۱- برای رشد کردنم، چیزی بیش از غذا به من بده، گرما و اطمینان عشق ات را .

۲- بگذار از پنج حسم لذت ببرم، چیزهای زیادی به من بده تا به آن ها بنگرم، آن ها را احساس کنم، به من بده، به آن هاگوش دهم و طعمشان را بچشم، حتی چیزهایی به من بده برای شکستو

۳- به من یاد بده که حقم را بگیرم، در هنگام بازی تماشایم کن تا ببینی چگونه سعی می کنم تا مسالم را حل کنم و درمقابل چیزی بینندم.

۴- وقتی که به من می گویی کاری را انجام بدهم، جرایش را هم به من بگو، بگذار احساس کنم عضو فعال خانواده هستم و مرا در نقشه های خانوادگی سهیم کن.

۵- زمانی که می خواهم احساس کنم بزرگ هستم، با من مثل کودک رفتار نکن. ترس هایت را به من منتقل نکن. چرا که من هم ترس های دارم و به بیشتر از آن نیاز ندارم.

۶- کمکم کن که از عکس العمل های تند خودداری کنم، ولی مرا آن چنان از نشان دادن عصبانیت ترسان کن ظرفیتم را برای خشم علیه هر چیز از دست بدهم.

۷- به من بیاموز که آرام آرام تحمل درد را فراگیرم، و این که وقتی چیزی را می خواهم در محاسن آن به حد کافی مقاوم باشم و این که ارضای بعضی از احساسات را که هنوز برای تجربه آن ها آماده نیستم به تعویق بیندازم.

۸ - بگذار هم چنان که جسمم رشد می کند، توانایی های جدیدم را امتحان کنم، بخرم، بایستم، راه بروم، بالا بروم، ببرم، بدوم . احتیاجات طبیعی بدن مرا به دلیل توانایی های حل نشده خودت، محدود نساز

۹- گوشه کوچکی از خانه را تنها به من اختصاص بده، من احتیاج به لحرظاتی آرامش و سکوتی دارم که هیچ کس آن را مورد تهاجم قرار ندهد.

۱۰- سهم مرا از توجه و محبت دریغ نکن. من هر روز حتی برای لحظات کوتاهی باید بدانم تنها کسی هستم که تو به او فکر می کنی و دوستش داری.

۱۱- بگذار که هر سوالی در ذهنم جرعه می زند، با تو در میان بگذارم و مرا از بیان آن خجالت زده نکن، حتی اگر به نظر احقرانه برسد. تا حدامکان جواب صادقانه ای به من بده و اگر جواب را نمی دانی به من بگو چه خوبست از کسی شنیده شود: نمی دانم، ولی سعی نکن برایت پیدایش کنم.



## خوراک گوشت زنجبیلی

**مواد لازم (برای چهار نفر)**

گوشت بدون استخوان ۴۰۰ گرم، سرکه یک قاشق غذاخوری، ذرت ۱۰۰ گرم، گوجه‌فرنگی دو عدد، اسفناج خردشده ۱۰۰ گرم، فلفل دلمه‌ای ۱۰۰ گرم، برگ گشنیز دو قاشق غذاخوری، زنجبیل نصف قاشق چایخوری، کره دو قاشق غذاخوری، سس سویا دو قاشق غذاخوری

زنجبیل رنده‌شده،

گشنیز و سرکه به مدت سه ساعت در یخچال می‌گذاریم تا مزه‌دار شود. گوشت را در تابه‌ای که کره در آن ریخته‌ایم تفت داده و آن را کنار می‌گذاریم. اسفناج، ذرت و فلفل دلمه‌ای که خلالی کرده‌ایم را در تابه کمی تفت داده، بعد گوشت را به آن اضافه می‌کنیم. گوجه‌فرنگی قیله‌شده و سس سویا را اضافه کرده و کمی تفت می‌دهیم، پس از آماده شدن غذا را در ظرف می‌کشیم و آن را با جعفری تزیین می‌کنیم.



به لیزر PDL (لیزری که اساسا برای درمان ضایعات عروقی به کار می رود)، لیزر، لیزرهای لایه بردار مثل Erbium-YAG و Co۲ و نیز اخیرا از لیزرهای فراکشنال مثل affirm و Fractional اشاره کرد.

**داروها چطور؟**

داروهای مختلفی در درمان جوشگاه ها کاربرد دارند از جمله داروهای حاوی هپارین و عصاره پیاز، کره های استروئیدی و کره های حاوی اسید میوه که به نوبه خود می توانند تا حدودی جوشگاه ها را بهتر نمایند.

گاهی لازم است فرد تا مدتی از لباس های مخصوص فشاری در محل رخداد جوشگاه های سوختگی استفاده نماید و یا مصرف صحنات سیلیکونی روی این جوشگاه ها گاه نتایج خوبی را به همراه خواهند داشت. درنهایت با ترکیبی

## جای زخم با لیزر خوب می شود؟

از این روش های درمانی می توان به نتایج خوبی دست یافت، ضمن این که در مواردی نیز جراحی پلاستیک به عنوان یک اقدام اساسی ضروری است و در مراحل بعد با استفاده از روش های فوق الذکر می توان نتایج جراحی را بهبود بخشید.

**آیا افرادی وجود دارند که این لیزر درمانی برای آن ها منوع باشد؟**
بله، لیزردرمانی برای افراد باردار، کسانی که حساسیت زیادی به نور دارند و بدخیمی ها و عفونت ها به هیچ عنوان توصیه نمی شود؛ اما سایر افراد بالای ۲۰ سال می توانند زیر نظر پزشک در صورت نیاز بعد از انجام تست، از لیزردرمانی استفاده کنند.

به عنوان آخرین سؤال کمی هم درباره عوارض لیزردرمانی در این بیماران توضیح بدهید.