

خیانت عملی است که همواره از نظر تمامی اقتشار جامعه مردود می باشد بارها دیده شده زن و شوهرها علیرغم سالها زندگی مشترک و داشتن عروس و داماد به دادگاه خانواده مراجعه نموده و تقاضای طلاق داده اند و به هیچ عنوان نیز نصایح رییس دادگاه و اطرافیان را قیول نکرده و مصرانه گفته اند که مرغ یک پا دارد یا طلاق یا ... آنان نمی دانند که شروع زندگی جدید سرنجامی برایشان نداشته و در نهایت از این جا رانده و از آن جا مانده می شوند.

آنان به خوبی می دانند که زندگی خود را فنا نموده و باید تا آخر عمر زانوی غم در بغل گیرند. با این تفاسیر چرا از یک زندگی سالم و بدور از دغدغه فاصله می گیرند و سبب سیاه بختی خود می شوند، اس! اعلم.

اما داستان این هفته ما :

زن میانسالی که منتظر بود تقاضای طلاق خود را تحویل منشی دهد نظرم را جلب کرد، نزدیکش رفتم و پس از معرفی خودم،علت مراجعه اش به دادگاه را سوال کردم. گویی که او منتظر بود با کسی درددل کند. پرسید، برای چه تصمیم گرفتید با من صحبت کنید. دادگاه پر از امثال من است. به او گفتم شاید شخصیت او و قیافه شما سبب شد که من شما را انتخاب کنم.

به هر حال نظر من و روزنامه مطبوعم چاپ سرگذشت شما و امثالهم جهت عبرت دختران و زنان دیگری باشد که بی محابا باعث نابودی زندگی خود نشوند. او از من تقاضا کرد به گوشه ای خلوت برویم تا راحت تر بتواند صحبت کند. بنا به پیشنهاد من به بوستان نزدیک دادگاه رفتیم و زن گفت: نامم توران، ۴۷ سال سن دارم، حدود ۳۰ سال پیش با مردی به نام مجتبی ازدواج کردم و ثمره این ازدواج دو پسر و یک دختر است که پسر بزرگم و دخترم ازدواج کردند ، فقط یک سوچکم مشغول درس خواندن است.

من بسیار از زندگیم راضی بودم، وقتی مجتبی به خواستگاری ام آمد او را دوست نداشتم، اما پس از ازدواج کم کم به او علاقمند شدم. مجتبی با این که کارمند ساده ای بود، همواره سعی می کرد راحتی مرا فراهم کند، وقتی فرزند اولم دنیا آمد زندگی مان بهتر شد، بچه های دوم وسومحان هم پشت سر هم متولد شدند زندگی من و مجتبی نیز رو به پیشرفت گذاشت، به قول معروف با قدم دخترم خوب بود و ما توانستیم خانه ای بخریم.

همه فامیل و دوستان به زندگی من و شوهرم حسودی می کردند، این را خوب می فهمیدم،لذا سعی می

ده قانون خنده دار جهان!



۱- جودین آدامس در سنگاپور ممنوع است.

۲- مشاهده فیلم های کاراته تا سال ۷۹در عراق ممنوع بود.

۳- در دانمارک روشن کردن ماشین قبل از چک کردن این که بچه ای زیر آن خوابیده است یا نه، ممنوع است.

۴- در تایلند انداختن آدامس جویده شده در معابر عمومی ۵۰۰ دلار جریمه دارد.

۵- در سال ۱۸۸۸ در بریتانیا قانونی تصویب شد که دوچرخه سواران را موظف می کرد تا زمان رد شدن ماشین از کنارشان، زنگ دوچرخه هایشان را به طور پیوسته به صدا درآورند.
۶- در انگلستان، سر لانه هر نهنگی که پیدا شود متعلق به پادشاه ست و دم آن متعلق به ملکه.

۷- در ویکتوریا استرالیا، تنها محققان برق اجازه تمویض لامپ برق را دارند.

۸- در ورمونت، زنان تنها با اجازه کتبی همسرانشان حق استفاده از دندان مصنوعی را دارند.

۹- در میامی آمریکا، تقلید کردن رفتار جانوران ممنوع است.

۱۰- زمانی در کشور سوئیس، محکم بستن در خودرو جرم به حساب می آمد.

چقدر جالب است بدانید که پاسخ این سوال

را اقوام باستان بهتر از ما میدانسته اند. به عنوان مثال: پاک کردن و تمیز کردن پوست با استفاده از بخار برمی گردد به زمان رومی ها

بخار دانه به صورت

یکی از سوالاتی که به وفور مطرح می شود این است که چگونه میتوانیم پوست خود را جوان و شاداب نگه داریم؟

آنها برای تمیز کردن بزرگان خود ابتدا آنها را در محلی پر از بخار وارد میکردند، سپس آنها را می شستند و بعد هم ماساژ می دادند. در عصر اخیر بخار دانه به عنوان خدماتی فانتزی از سوی سالن های آرایشی محسوب می شود.

– بخار دانه به صورت از مزایای فراوانی برخوردار است:

– منافذ پوست را باز می کند

– سلول های مرده ی پوست را از روی آن پاک می کند

– جریان خون را تسریع می کند

– پاک کنندگی عمقی را مقدر می سازد

– برای بهبود آکنه و جوش های سر سفید مفید است

بخار دانه به پوست را هفته ای یک مرتبه به صورت روتین انجام دهید و پس از آن ماسک صورت را بر روی پوست خود استعمال کنید.

چرا اینکه بهترین سود را ببرید و هزینه های بالای

مرغ یه پا داره.

یا طلاق یا ...

برو دامت را بر

کسی دیگر نه



شهناز خوش

کردم، اون که منو دوست داشت و عاشقم بود، چگونه انجام دهم. ۱۵ سال از زندگیمان گذشت تا این که مجتبی به یک ماموریت اداری رفت، هنوز چند روز از ماموریتش نگذشته بود که یک شب تلفن منزلی ما به صدا درآمد، وقتی گوشی را برداشتم صدای دلنشینی گفتم: خانم من قصد مزاحمت ندارم، از شما خوش آمده و قصد دارم با شما ازدواج کنم. جواش را ندادم و

گوشی را قطع کردم، آن مرد چند بار دیگر تلفن کرد تا به او گفتم، ببین من شوهر دارم، سنی از من گذشته و محض اطلاع شما فرزند هم دارم، برو و دامت را برای کسی دیگر نه، اما او دست بردار نبود، از طرفی نیز شیطان به من می گفت: برو و او را ببین، این که خیانت محسوب نمی شه. بالاخره با اون مرد که حامد نام داشت، قرار گذاشتم و او را دیدم او چند سال از من کوچکتر بود. پس از دیدن او، وقتی به خانه آمدم، احساس گناه کردم که چرا این کارو در حق مجتبی

کردم، اون که منو دوست داشت و عاشقم بود، چگونه باید جواب خدا را بدم، این را می دانستم که با انجام کار

بد، نتیجه اش را خواهم دید از این رو تصمیم گرفتم دیگر با حامد صحبت نکنم هر چه زنگ زد جواش را ندادم، اما همواره در فکرش بودم. تا این که زمین خالی اطراف خانه ما بود که توسط معماری خریداری شد تا آپارتمان سازی کند.

روزی زنگ خانه ما به صدا درآمد وقتی درب را باز کردم، با مردی خوش تیپ روبرو شدم. او گفت: خانم من این زمین را خریده ام تا خانه سازی کنم، از شما تقاضا دارم که آب و یک شعله برق در اختیار من بگذارید، هزینه اش را خواهم پرداخت. به او گفتم با

دوستی عمیق ما سبب شد تا من از شوهرم فاصله بگیرم و از فرزند تقاضا کنم بعد از طلاق از همسرم مرا هم به عقد خود در بیاورد. بعد از بحث های فراوان

شهرنشینی و سلامت

فیروزه جشامن



موضوع شهرنشینی و سلامت از این درک ناشی شده است که توسعه شهری تأثیری اساسی و مهم برسلامت فرد و جامعه دارد. چالش‌های عنوان شده از سوی سازمان جهانی بهداشت شامل بهداشت آب، محیط زیست، خشونت و حوادث، بیماری‌های واگیردار و غیرواگیر، استعمال دخانیات، رژیم‌های ناسالم غذایی، بی‌تحرکی و سوء مصرف مواد است که در شهرها تجربه می‌شوند.

سازمان جهانی بهداشت تأکید دارد که توسعه شهری برنامه ریزی شده نیازمند یک رویکرد منظم و همه جانبه است که می بایست توسط تمام بخش‌های دولت، صنایع و جامعه اعمال شود. برخورداری از زندگی سالم، مولد و هدفمند حقی است همگانی که مسئولیت تحقق آن برعهده همه نهادها و لازمه توسعه پایدار است؛ بر این اساس فراهم کردن شرایط

او پذیرفت. دوستی ما علنی شد، با همسر و فرزندانم اختلاف پیدا کردم و از طرف دیگر همسر فرزاد از ماجرا مطلع شد و به منزل ما آمد و آبروریزی کرد. من به هیچ عنوان ناراحت نبودم، اصلا برایم مهم نبود، فقط فرزاد برایم مهم بود. سرانجام همسر فرزاد اجازه داد تا پس از طلاق به عقد فرزاد درآیم. پس از ازدواج با فرزاد و چند ماه زندگی بی پردم که فرزاد مرد زندگی من نیست. دارای اخلاقی بود که تا آن موقع برایم رو نکرده بود اخلاقی با ظواهرش متفاوت بود و من از این موضوع به شدت برایم ناراحت بودم . فرزند به من قول داده بود که یک شب در میان به منزل زن اولش برود، اما از هفته دوم بیشتر شب ها را در کنار همسر و فرزندانثش بود و من مجبور بودم علیرغم میل باطنی ام به منزل برادر و خواهرانم بروم، کسانی که می دونستم اصلا علاقه ای به دیدن من ندارند. فرزاد طوری با من رفتار می کرد که زجر می کشیدم.

به او گفتم تو اوایل حتی یک بار هم در مقابل من خطا نکردی ، اما پس از عقد آدم دیگه شده ای، از طرفی مگه نگفتی، یک شب در میان کنار تو هستم ولی عملا این طور نیست. او گفت: اولاً باید خودت متوجه می شدی، ضمن این که، من نمی تونم از همسر و فرزندانم که سالها با اون ها زندگی کردم، بگذرم. بالاخره رفتار های او سبب شد تا به بیماری روانی مبتلا شوم.

از طرفی فرزندانم نیز مرا طرد کرده بودند از این رو یکی از خواهرانم علیرغم میلش جهت مداوای من تلاش بسیاری کرد، اما مدام می گفت: فقط برای رضای خداست که کمکت می کنم، تو مجتبی را در زمان بازنشستگی تنها گذاشتی، فرزندانت را که به تو نیاز داشتند رها کردی آن هم به خاطر هوست در میانسالی، منی حال که آنان ترا پذیرا نیستند و با این مرد هم نمی سازی بیا و تقاضای طلاق بده تا با ماهریه ات ، بتوانی زندگی را بگذرانی. حال هم به دادگاه آمده ام تا تقاضای طلاق بدهم.

آری می دانم خداوند بعد از طلاق جواب بدی هایم را به مردی که سال ها به پای من نشست و تقدش خوشبختی من بود می دهد. مجتبی یک لقمه بدون من از گلوش پایین نمی رفت. آن قدر به من احترام می گذاشت که حد نداشت هر چه می خواستم برایم مهیا می کرد اما من به او خیانت کردم، به بچه هایم خیانت کردم. من در گناه غرق شدم و باید خداوند جواب مرا بدهد.خودم باعث همه این بدبختی ها شدم و تنهای آنها ماندم.

طول سال بر موضوع انتخاب شده تاکید می کند، « شهرنشینی و سلامت » را موضوع مجوری سال ۲۰۱۰ میلادی قرار داده است. شماری که در کانون توجه جهانی قرار گرفته و در کشور ما مخاطراتش محسوس و هشداردهنده است. این موضوع آنجا اهمیت خود را بیشتر نشان می دهد که درمی یابیم جمعیت شهری کشور ما در حال حاضر حدود ۷۰ درصد کل جمعیت را تشکیل داده است و پیش بینی می شود به زودی از مرز ۷۰درصد نیز عبور کند، در حالی که ۲۰ سال قبل ۴۰ درصد جمعیت شهر نشین و ۶۰ درصد روستا نشین بودند. این افزایش جمعیت در شهرها موجب تغییر سبک زندگی و تهدیدی علیه سلامت و بهداشت جامعه به ویژه در کشور های در حال توسعه خواهد بود.

توسعه شهری ناگزیر اتفاق می‌افتد و ادامه خواهد داشت؛ اما افزایش آگاهی درباره چالش‌های سلامت و با توسعه شهری و تاکید بر توجه به این چالش‌ها از طریق برنامه ریزی و سیاست گذاری بهتر و ارتقا فعالیت‌های که خطرات سلامت را کاهش می بایست مورد توجه سیاست‌گذاران و متولیان نظام سلامت کشور قرار گیرد، ضمن اینکه شهروندان نیز باید در این مهم سهیم باشند. شهر سالم با انسان سالم معنا می شود و هر دو موجب به وجود آمدن جامعه ای سالم و پویا خواهند شد.

منابع:

www.hamshahrionline.ir/News
www.irna.ir/fa/news/view

راحتی کنید.

اگر بوستان حساس است و یا قبلاً دچار بیماری های پوستی بودید پیش از استفاده از هر گونه ماسک و یا بخار ابتدا با پزشک خود مشورت کنید.

– آنجایی که بخار کل ناخالصی های پوست را از بین می برد، کاملاً طبیعی است که لکه هایی پس از آن بر روی پوست ایجاد شود، که البته این لکه ها به مرور زمان از بین می روند. چهره ی شما پس از استفاده ی مکرر از ماسک و بخار تغییر زیادی پیدا خواهد کرد.

حال در اینجا به شما چند نوع ماسک را به شما آموزش میدهیم:
پس از سپری کردن یک روز طولانی و سخت‌برای بوستان چه چیزی می تواند بهتر از تغذیه شدن با موادی که به آن نیاز دارد، باشد؟ ماسک های صورت ابزاری مناسب برای تغذیه و زیبا سازی پوست به شمار می روند. انواع آماده ی این ماسک ها هستند که می‌توانید آنها را تهیه نمایید، اما نیازی به این کار نیست.

– ما به راحتی و با استفاده از مواد اولیه ای که در هر آشپزخانه ای پیدا میشود، براحتی می توانید ماسک های فوق العاده ای تهیه کنید. مواد طبیعی نظیر عسل، آووکادو، خیار، و حتی کاکائو می توانند بهشت را برای بوستان به ارمغان بیاورید.

ادامه دارد

خانداده

چهارشنبه ۲۳ تیر ۱۳۸۹

E-mail: shahnaz_khosh@yahoo.com

رسول اکرم(ص):

مَنْ ارَادَ اللّٰهَ بِهٖ خَيْرًا رَزَقَهُ اللّٰهُ

خَلِيْلًا صَالِحًا

هر کس که خداوند برای او خیر بخواهد،

دوستی شایسته نصیب وی خواهد نمود.

پیشتر بدانیم

شعر و شاعری از کجا

آغاز شد؟

نخست باید بدانیم شعر چیست؟شعر بیانی از احساس عمیق انسان است که به زبان خاصی نوشته یا گفته می شود. وزن هر شعر چیزی است که آن را از نثر باز می شناساند. با توجه به مطالب فوق می توانیم درباره پیدایی شعر اظهار نظر کنیم. البته هیچ گاه به طور یقین نخواهیم دانست چه کسی نخستین شاعر بود و یا نخستین شعر کجا سروده شد. اما از آنجا که به برخی از اعمال و رفتار انسان های نخستین آگاه هستیم، می توانیم چیزهایی از روی گمان بگوییم. انسان پیش از آنکه زبان سخن گفته داشته باشد، انواعی از رقص و سروده های موزن داشت، او صدا و حرکات و شیون هایی از خود در مواقع خاصی در می آورد.

مثلا هنگام جنگ و یا پیش از شکار. همچنین گونه ای طبل نیز اختراع کرد که بر آن می کوفت، پس از آن صدا و ضربات طبل برای خواندن او را در جادویی برای خدایان استفاده کرد.

انسان نخستین می کوشید تا جشن و سرورهای خود را کامل کند و هر چه این جشن و سرورها کامل تر می شد، پیچیده تر نیز می شد از صدای طبل اهمیت بیشتری یافت چون کلمات را می فهمیدند. می توان گفت رهبر چنین جشنها و مراسم دینی در همان وقت به نوعی شاعر یا رامشگر بود.

طی هزاران سال انسان تحت تاثیر آهنگهای موزونی قرار گرفت که در اطرافش می شنید: (صدای آب)، (پرواز پرندهگان) و حرکات موزن جانوران. با کوششی که انسان در تقلید از این اصوات به کار بست، گونه ای از تخیلات شاعرانه در او ایجاد شد.

پس از آن، مراسم رقص، آواز و سرود به مرحله ای رسید که انسان توانست آنها را ثبت کرده، از نسلی به نسل دیگر منتقل کند و بدین سان گونه ای از شاعری شکل گرفت.

طی قرن پنجم پیش از میلاد، یونانیان شعر را برای مواقعی خاص می سرودند. اما هنوز هم با رقص و موسیقی همراه بود. پس از آن نوعی شاعری میان یونانیان معمول گشت که درآن داستان های قهر، نان و یا زندگی مردمان گوناگون به شعر کشیده می شود.(مشهورترین متون شعری یونانیان، اودیسه و ایلیاد است که این هر دو را هومر سروده است)

سکه یک میلیون دلاری

یک سکه طلا متحصر به فرد در کانادا ضرب شد که قیمتی بالغ بر یک میلیون دلار دارد.

این سکه یک میلیون دلاری یک صد کیلوگرم وزن دارد و برای نخستین بار از طلای خالص ساخته شده است. روی این سکه مانند سایر سکه های رایج در کانادا تصویر ملکه انگلیس و در پشت آن تصویر یک شاخه افرا باسه برگ نقش بسته است.

به گفته مقامات کانادا ضرب سکه یک میلیون دلاری وجه این کشور را در جهان بالا می برد.



آشپزچی

پشم بلبلی پلو با مرغ

مواد لازم

لوبیا چشم بلبلی ۳۰۰ گرم، برنج سه پیمانه، شوید ۲۰۰ گرم، نمک، فلفل و زردچوبه و روغن به میزان لازم، مرغ ۵۰۰ گرم، فلفل دلمه‌ای رنگی و پیاز از هر کدام یک عدد، هویج دو عدد، زعفران به میزان لازم

طرز تهیه:

لوبیا را با دو پیمانه آب می‌پزیم و در این فاصله برنج را خیس می‌کنیم. مرغ را به همراه پیاز، نمک، فلفل، زردچوبه، فلفل دلمه‌ای و هویج می‌پزیم . بعد از پختن مرغ آن را تکه تکه می‌کنیم و در روغن کمی آن را تفت می‌دهیم. برنج را آبکش کرده و ته قلمبه نان می‌گذاریم و یک لایه برنج روی آن زعفران، لوبیا و بعد شوید می‌پزیم و این کار را تا انتهای مواد ادامه می‌دهیم. بعد از ده کشیدن برنج برای کشیدن آن در ظرف مورد نظر یک لایه برنج و یک لایه مرغ خردشده می‌ریزیم و روی آن را با زعفران تزیین می‌کنیم.