

نمی دانم وقتی یک مرد در مقابل خانمی می گرید و در حین گریه می گوید خیلی خسته ام، خسته، خسته، یعنی چه...

فقط این را می دانم وقتی اشک از دیدگان مردی فرو می ریزد و گونه هایش را در خود غرق می کند، آن مرد واقعا درد می کشد، دردی که سبب می شود شخصیتش را در مقابل یک خانم این گونه مستاصل کند، دردی که تمام وجودش را به آتش کشیده، دردی که او را مجبور کرده غم زده به روزهای از دست رفته اش بنگرد به روزهایی که به او وفا نکرد، به روزهایی که می توانست از او مردی بسازد مانند بقیه، اما هیچکدام اتفاق نیفتاد و او همه چیزش را از دست داد. مرد که هنوز خودش را معرفی نکرده بود و فقط اشک می ریخت پس از مدتی گفت: ببخشید من آن قدر بی ادب نیستم که خودم را معرفی کنم، ولی آن قدر دلم گرفته که نمی توانم خودداری کنم. من یکی از خوانندگان روزنامه شما هستم، از این روز تصمیم گرفتم داستان زندگیم را که سبب شده من این چنین افسرده و غم زده شوم برای شما و خوانندگانتان شرح دهم تا هم خودم سبک شوم و هم شاید عبرتی برای خوانندگان باشد. من نصیرم، ۵۰ ساله ام در حال حاضر با داشتن دو فرزند کسی را ندارم و تنهای تنها زندگی غم بارم را سپری می کنم. آری آنها رهایم کردند و مرا تنها گذاشتند، انگار پدر و فرزندی مرده است؟ حدود سی سال پیش به بندرعباس آمدم، یعنی چون کارمند بودم به این شهر منتقل شدم، پس از مدتی وضعیت مالی ام خوب شد، علاوه بر کار خودم در کار دیگری هم سرمایه گذاری کرده بودم، البته این کار اعتبار آنچنانی نداشت، با چند نفر که از آن سوی آب قاجاق می کردند، شریک شدم.

این وقتی سود می کردند، سهم مرا هم می دادند از آن روز وضع مالی ام بسیار خوب شد و تصمیم گرفتم ازدواج کنم. از خانواده ام تقاضا کردم برایم دستی بالا کنند، پس از مدتی دختری را برایم نامزد کردند که خیلی زود عروسیمان سر گرفت و او را نیز به بندرعباس آوردم. همشهریانم از این که وضع مالی من این قدر خوب شده بود متعجب می کردند، زندگی می گذشت تا یک روز به یکی از شرکایم گفتن این بار مرا همراه خودت ببر، او گفت: می خواهم کاری کنم که وضع مالی مان واقعا خوب شود، سپس این کار را کنار می گذاریم و با خرید مغازه کارمان را ادامه می دهیم، چون کار دریا سخت شده، به هر حال من با او رقتم و پس از خرید اجناس قاجاق که سود آن چنانی داشت به سوی بندر حرکت کردیم ، اما این بار سرنوشت با ما نساخت و دستگیر شدیم و همه سرمایه ای را که در این سال ها

## پهداشت و درمان طبیعی



– وقتی خمیر دندان در دسترستان نیست خودتان آن را بسازید، نمک و جوش شیرین را مخلوط کنید مسواک را نمدار کرده در آن بزیند و به دندان هایتان بمالید، ضمناً می توانید به اندازه های مساوی از جوش شیرین، نمک،گلیسرین مایع را مخلوط نمایید و با عصاره شیرین بیان یا پرتقال و نمناع به آن مزه بدهید و مورد استفاده قرار دهید.

برای سفید کردن دندان خود، پوست لیمو را به دندان بکشید و پس با آب بشویید.
– برای شستشوی چشم، از دم کرده بابونه استفاده کنید، آن را در بطری ریخته و در جای خنک نگه دارید در موقع لزوم می توانید از آن استفاده کنید.

– برای رفغ گلو درد بچه، یک فنجان آب داغ را با یک قاشق چای خوری آلبیمو عسل و کره مخلوط کنید و بگذارید خنک شود هر ساعت یک یا دو قاشق چای خوری به کودک خود بدهید. البته احتیاط کنید که بچه به عسل حساسیت نداشته باشد.

– یک لیموی تازه را دو نیمه کنید و روی محلی که ضرب دیده و متورم شده است بگذارید، تورم از بین می رود، ضمناً آلبیمو، لکه ها را نیز برطرف می کند کمپرس آب و سرکه هم به همین ترتیب عمل می کنند.

– روی جای سوختگی، آب سرد بریزید، آب سرد، سوزش آن را تسکین می دهد. هیچ وقت روی محلی که سوخته است کره نگذارید، یا آن را چرب نکنید.

جمع کرده بودیم از دست دادیم و چند سالی هم روانه زندان شدیم. وقتی که به زندان رقتم همسرم حامله بود، بعد از چند سال که از زندان بیرون آمدم به سراغ زن و بچه و فامیل هایم رقتم، اما برخورد آنان مانند آن

## در همیشه روی یک پاشنه نمی چرخد!!

## خداوند قطعا جواب بدی را خواهد داد

## کگه شهناز خوش

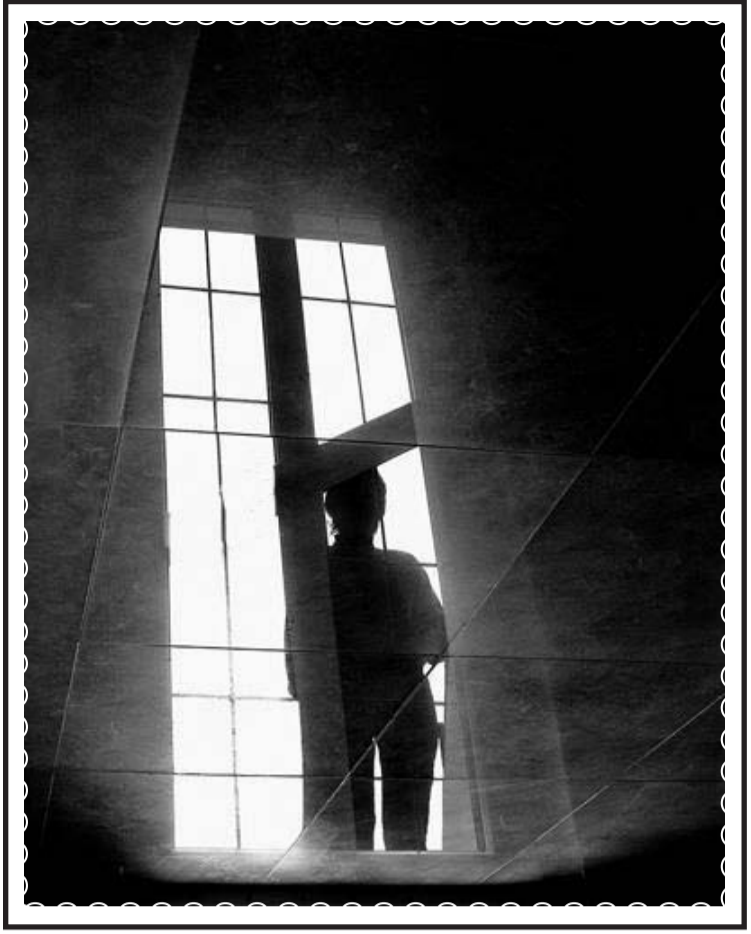
زمان که پولدار بودم و برایشان خرج می کردم، نبود. وقتی وضع را بدین منوال دیدم دست زن و بچه ام را گرفتم و به بندر آوردم. تصمیم گرفتم دوباره کار قاجاق را به تنهایی ادامه دهم. قایقی خریدم و کارم را شروع کردم، پس از ۶ ماه وضع مالی ام خوب شد، از این رو احترام همسر و فرزندانم نیز بیشتر شد، هر چه می خواستند می خریدند و اصلا به فکر روز میادا نبودند تا این که این بار نیز سرنوشت کار خودش را کرد و من دستگیر و زندانی شدم در مدتی که زندان بودم دو سه بار همسر و فرزندانم به ملاقاتم آمدند، اما بعد هیچ کدام سراغی از من نگرفتند، عدم ملاقات آنان با من کم کم ناراحتم کرد، مدتی گذشت تا فهمیدم همسرم تقاضای طلاق کرده و موفق هم شده.

ناگفته نماند از درآمدی که در این مدت کسب کرده بودم یک آپارتمان به نام همسرم خریده بودم که پس از طلاق آپارتمان را فروخته و به همراه فرزندانم به شهر خودمان رفتمند. با این اتفاق همه چیزم را از دست رفته دیدم، روزها و شب های زندان برایم بسیار سخت شده بود، روزی نبود که در تنهایی خود نگریم، خلاصه مدت محکومیتم تمام شد و از زندان آزاد شدم. وقتی وارد شهر شدم انگار دنیا را روی سرم خراب

کردند، هیچ چیز نداشتم، به سراغ چند نفر از دوستان و حتی کارگرانم رفتم، اما بسیار سرد برخورد کردند، لذا مجبور شدم نزد یکی از دوستان صمیمی ام بروم، وقتی دوستم را دیدم با روی باز از من استقبال کرد و مرا به خانه اش برد، پس از شام گفت: وضع فرق کرد، دریا را بسته اند، اگر می خواهی کار دیگری انجام دهی باید سرمایه داشته باشی، باور کن من چیزی ندارم که به تو بدم.
گفتم: من برای گرفتن پول نزد تو نیامدم، دو سه روزی مهمانت هستم بعد می روم. او گفت از همسرت خبر داری یا نه؟ گفتم نه، بعد از طلاق هیچ خبری ندارم. دوستم گفت ناراحت نشی، اون دیگر زن زندگی تو نبود، هر چه از او خواهش کردم چه شده، چیزی نگفت. خلاصه فردای آن روز به زادگاهم رفتم، خانواده ام هم تحویلیم نگرفتند.

تنها و سرخورده به بندر بازگشتم و به دلیل این که سرمایه ای نداشتم دوباره کار قاجاق را از نو شروع کردم. یک سال گذشت وضع مالیم خوب شد، اما

### خانواده



دوباره دستگیر شدم و ۶ سال راهی زندان شدم. پس از طی دوران محکومیتم از زندان آزاد شدم،پیش خودم گفتم برم و با همسرم صحبت کنم شاید این بار دستم را بگیرد چون دینگه سنی از من گذشته، پنجاه ساله شده ام، وقتی سراغش رقتم متوجه شدم او با یکی از دوستان من که آن زمان در بندرعباس کار می کرد، ازدواج کرده دنیا روی سرم خراب شد، اگر با هر کس دیگری ازدواج کرده بود تا حد ناراحت نمی شدم. دوستم دم و دستگاهی بهم زده بود به منازه اش رقتم و به او گفتم خیلی نامردی، پس تو از اول به همسر من چشم داشتی. او گفت این طور نیست، کارهایت باعث شد که همسرت از تو طلاق بگیرد، من با این ازدواج به او و فرزندانم کمک هم کردم.

حالا هم مزاحم من نشو، خواستم درگیر شوم، که یکی از دوستان مشترک گفت: او نفوذ زیادی دارد کاری نکن که بهانه دستش بدی، ناگفته نماند که پسرمر در مغازه اش کار می کرد و پسر دیگرم نیز در بندرعباس

مشغول کار بود. پسرمر که در مغازه پدردانتی اش کار می کرد به من حتی سلام هم نکرد، دلم خیلی گرفت. شب را در یکی از بوستان ها گذراندم فردای آن روز به سراغ یکی از برادرانم رقتم و با التماس مقداری پول قرض کردم و به سوی بندرعباس روانه شدم چون دیگر جایی در آن شهر نداشتم.

وقتی به بندرعباس رسیدم ساعت ۶ صبح بود و هوا بسیار گرم به پسرمر تلفن کردم جواب نداد، گفتم شاید خواب باشه، ساعت ۸ دوباره به منزلش تلفن کردم همسرش گوشی را برداشت و وقتی فهمید پدرشورمش هستم با سردی برخورد کرد، شماره شرکت پسرمر را داد. به او زنگ زدم، دنبالم آمد و مرا به شرکت برد و شب را نیز به منزلش دعوت کرد، اما فردای آن روز گفت: بابا من نمی توانم ترا نگه دارم،همسرم ناراحت می شود، اما می توانی در دفتر شرکتم بمانی. قبول کردم، پسرمر در اصل مرا به عنوان سربایدار استخدام کرد. مدتی گذشت او به مسافرت رفت، در این مدت بیمار شدم، پول نداشتم، کسی نبود کمکم کند، چند روزی غذا نخوردم، به پسرمر تلفن کردم و موضوع را گفتم، او به محض شنیدن حرف هایم عصبانی شد و گفت، عجب گیری کرده ام، برای چه به بندرعباس آمدی، آمدی که زندگی مرا خراب کنی، برو از فلائی مقداری پول بگیر، اما دو سه روز دیگر من می آیم، برای خودت جایی دست و پا کن.

پس از اتمام تماس فقط گریه کردم، گریه، مگه من پدر او نبودم، اگر بد هم بودم نباید این رفتار را با من می کرد خلاصه چند روزی دنبال کار گشتم اما به من پنجاه چند ساله که کاری نمی دادند تا خدا کمک کرد و یکی از مردان خوب و با خدای این شهر مرا به عنوان سربایدار استخدام کرد، حتی بیمه هم شدم، وقتی پسرمر آمد کلید شرکت را تحویلش دادم، او بدون این که بگوید کجا می روی یا معذرت خواهی کند کلید را گرفت و حتی در زمانی که قصد ترک شرکت را داشتم گفت صبر کن، بعد دیدم وسایل را بررسی می کند که میادا چیزی کم نشده باشد. نگاهش کردم و گفتم خدا عوضت بده، امیدوارم همیشه خوشبخت باشی و به همراه همسر و فرزندانم زندگی خوبی داشته باشی و شرکت را ترک کردم.

نصیر بغضی گلویش را می فشرد توانست تحمل کند و با صدای بلند شروع به گریستن کرد، که صدای گریه اش همکارانم را متوجه درد درونش نمود.او می گفت، من دلم که خیلی اشتباه کردم و راه درستی را برای امرار معاش انتخاب نکردم، اما هر چه کردم برای رفاه خانواده ام بود نمی دانم چرا بعضی نمی دانند که در همیشه روی یک پاشنه نمی چرخد!!!...

.....

### ۱۰ حیوان خطرناك جهان

## ۱۰ حیوان خطرناك جهان

جمع کردن گاو بود. پسرمر که در مغازه پدردانتی اش کار می کرد به من حتی سلام هم نکرد، دلم خیلی گرفت. شب را در یکی از بوستان ها گذراندم فردای آن روز به سراغ یکی از برادرانم رقتم و با التماس مقداری پول قرض کردم و به سوی بندرعباس روانه شدم چون دیگر جایی در آن شهر نداشتم.

وقتی به بندرعباس رسیدم ساعت ۶ صبح بود و هوا بسیار گرم به پسرمر تلفن کردم جواب نداد، گفتم شاید خواب باشه، ساعت ۸ دوباره به منزلش تلفن کردم همسرش گوشی را برداشت و وقتی فهمید پدرشورمش هستم با سردی برخورد کرد، شماره شرکت پسرمر را داد. به او زنگ زدم، دنبالم آمد و مرا به شرکت برد و شب را نیز به منزلش دعوت کرد، اما فردای آن روز گفت: بابا من نمی توانم ترا نگه دارم،همسرم ناراحت می شود، اما می توانی در دفتر شرکتم بمانی. قبول کردم، پسرمر در اصل مرا به عنوان سربایدار استخدام کرد. مدتی گذشت او به مسافرت رفت، در این مدت بیمار شدم، پول نداشتم، کسی نبود کمکم کند، چند روزی غذا نخوردم، به پسرمر تلفن کردم و موضوع را گفتم، او به محض شنیدن حرف هایم عصبانی شد و گفت، عجب گیری کرده ام، برای چه به بندرعباس آمدی، آمدی که زندگی مرا خراب کنی، برو از فلائی مقداری پول بگیر، اما دو سه روز دیگر من می آیم، برای خودت جایی دست و پا کن.

پس از اتمام تماس فقط گریه کردم، گریه، مگه من پدر او نبودم، اگر بد هم بودم نباید این رفتار را با من می کرد خلاصه چند روزی دنبال کار گشتم اما به من پنجاه چند ساله که کاری نمی دادند تا خدا کمک کرد و یکی از مردان خوب و با خدای این شهر مرا به عنوان سربایدار استخدام کرد، حتی بیمه هم شدم، وقتی پسرمر آمد کلید شرکت را تحویلش دادم، او بدون این که بگوید کجا می روی یا معذرت خواهی کند کلید را گرفت و حتی در زمانی که قصد ترک شرکت را داشتم گفت صبر کن، بعد دیدم وسایل را بررسی می کند که میادا چیزی کم نشده باشد. نگاهش کردم و گفتم خدا عوضت بده، امیدوارم همیشه خوشبخت باشی و به همراه همسر و فرزندانم زندگی خوبی داشته باشی و شرکت را ترک کردم.

نصیر بغضی گلویش را می فشرد توانست تحمل کند و با صدای بلند شروع به گریستن کرد، که صدای گریه اش همکارانم را متوجه درد درونش نمود.او می گفت، من دلم که خیلی اشتباه کردم و راه درستی را برای امرار معاش انتخاب نکردم، اما هر چه کردم برای رفاه خانواده ام بود نمی دانم چرا بعضی نمی دانند که در همیشه روی یک پاشنه نمی چرخد!!!...

.....

نورانی شاورمی که پس از فلاش زدن دوربین جلوی چشمان شما ظاهر می شود دید او را دنبال می کند . این پدیده به این علت رخ می دهد که نور سفید حاوی همه رنگ های رنگین بر روی رنگ های قرمز ممکن است باعث توهمات بینایی سبز رنگ روی سطوح سفید رنگ شود که حواس جراح را پرت می کند این شبخ های سبز رنگ در صورتی که نگاه جراح از بافت های قرمز بدن به چیزی سفید رنگ مانند پارچه های تخت یا لباس سفید متخصص بیهوشی بیفتند، ممکن است ظاهر شوند. یک شبخ سبز رنگ از احساسی قرمز بیمار ممکن است روی پس زمینه سفید ظاهر شود جراح به هر جا که نگاه کند این تصویر پریشان کننده مانند نقاط



های زمانی مشخص، پیوندهای عاطفی میان همسران را محکم کرده و آنها را عبور نکنند، ارتباط عاطفی مستحکم تری بین افراد به وجود می آید. به عقیده روانشناسان همسران باید مانند دوران آشنایی زمانی را صرف توجه به تغییرات ظاهری یا فکری همسرشان کنند. برای نمونه پنج تغییر مهم ظاهری که در یک سال گذشته، در همسرتان به وجود آمده، یادداشت کنید و به مثبت یا منفی بودن این تغییرات ببنیدشید.

### نامه نگاری

گاهی اوقات نوشتن یک نامه در فاصله

## ۱۰ اصل فراموش شده برای استحکام زندگی مشترک

ریشه دوانده و زن و شوهر به یک میزان از

زندگی احساس رضایت می کنند. محققان، نقش تکامل گرابی و کمک به شریک زندگی برای رسیدن به اهداف را در زندگی زناشویی مهم دانسته و معتقدند، به آرزوها و آرمان های همسرشان گوش دهید و توجه کنید، سپس درخصوص علایق مشترک و اهدافی که نیل به آن باعث رضایت خاطر و آرامش تان می شود فکر کنید و با فراهم کردن زمینه رشدی مناسب برای رسیدن به بهترین ها و

### شناخت بهتر

یکی از عمده ترین چالش هایی که در زندگی مشترک وجود دارد، محدود شدن شناخت از همسر به دوران نامزدی و نخستین ماه های پس از ازدواج است. مراحل آشنایی در زندگی اغلب زن و شوهران به نخستین سال های زندگی محدود می شود و پس از آن زوجین نسبت به تغییرات و پدیده های جدیدی که در زندگی شخصی شریک زندگی شان رخ می دهد، بی تفاوت می شوند. زمانی که افراد به رشد فکری، شخصیتی و تغییراتی

### ۴ چهارشنبه ۶ مرداد ۱۳۸۹

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

## غایِبُ الْحَيَاءِ اَنْ يَسْتَحْيِيَ الْمَرْءَ مِنْ نَفْسِهِ؛

اوج حیا این است که آدمی از خودش حیا کند.

.....

### پیشتر بدانیم

.....

### ۱۰ حیوان خطرناك جهان

### ۱- پشه ای خطرناك

پشه ها اغلب فقط باعث ایجاد خارش می گردند اما همین ها هستند که سبب انتقال بیماری مالاریا می شوند. انگل هراسناک مالاریا پشت هر مالاریا دیده ای را می لرزاند. اما اگر بداندید سالانه ۲ میلیون نفر بر اثر نیش این بلابای کوچک جان خود را از دست می دهند، شاید شما هم بترسید.

### ۲- مار کبری

کبری آسیایی نوعی مار است و هیچ ارتباطی با انسان ها و تصمیم کبری ندارد! او دیگر مظهر نیش زدن است سالانه ۵۰ هزار مرگ در جهان اتفاق می افتد که قسمت عمده ای از آن توسط این مار اتفاق افتاده است. وقتی با چنین ماری روبرو شدید که راه فرار نداشتید آن وقت اذعان می کنید که چرا در بین مارها او را خطرناکترین می نامند.

این بار باید به عمق آنها برویم و این ماهی ژلاتینی زیبا را ببینیم. اگر توانستید از دست کوسه سفیدی به آن مرگباری فرار کنید اصلا مغرور نشوید این ماهی ژلاتینی که چهره ای معصوم دارد خیلی شیطان صفت است که فکر می کند حیوان های خطرناک دیگر نیز از او می ترسند، او ۶۰ شاخک دارد که هر کدام ۱۵ فوت طول دارند. در هر شاخک به زیبایی ۵۰۰۰ تیغ سمی دارد، اگر وزغ زهر افکن ۱۰ انسان را از بین می برد، این ماهی ۶۰ انسان را از پای در می آورد.

### ۴- کوسه خون خوار

این کوسه غول آسای سفید موجود بسیار بی جنبه ای است. او عاشق بوی خون است هر جا که بوی خون در آب به مشام می رسد در یک چشم به هم زدن آن جاست و در چشم برهم زدنِ قیامت کبری را بر پا می کند در تفکر او هر چیزی که تکان بخورد باید کشته شود!

### ۵- شیر آفریقای

این حیوان گربه ای ملوس که ممکن است سوالات زیادی را در ذهن شما ایجاد کند. ما هنوز نمی دانیم کجای این حیوان خطرناک است دندان های برنده او؟ حملات برق آسای او؟ پنجه های تیز و خرد کننده او؟ گرسنگی همیشگی او؟ نمی دانیم، اما می دانیم شیر آفریقای اعصاب درست و حسابی ندارد.

### ۶- تساح

زمانی که به محل سکونت آنها رسیدید او را با یک کنده چوب اشتباه نگیرد این حیوان ممکن است بسیار روماتیک شما را به دندان بگیرد بعد با یک ضربه تکه تکه تان کند. از فیل قاتل مراتع آفریقا، خرس قطبی سفید رنگ، بوفالوی ورزشکار، و وزغ خطرناک که سمش برای از بین بردن ۱۱۰ انسان کفاف می دهد، نیز نباید گذشت.



## استیک قارچ

**مواد لازم :**

قارچ ۲۵۰ گرم، کره ۳ قاشق سوپخوری، آب گوشت ۲ پیمانه، آرد ذرت ۱ قاشق سوپخوری، نمک و فلفل به میزان لازم، روغن مایع ۳ قاشق سوپخوری، گوشت فیله گوساله ۲۰۰ گرم، خردل ۱/۲ قاشق چایخوری، بوذر فلفل ۱/۴ قاشق چایخوری

**طرز تهیه:**

قارچ را پس از شستن خرد کرده در کره تف می دهیم . آب گوشت را به آرد ذرت اضافه کرده ، با کمی نمک و فلفل روی حرارت ملایم قرار داده ، هم می زنیم تا سس کمی غلیظ شود. در آخر قارچ را اضافه کرده ، روغن مایع را در ماهیتابه چدنی ریخته ، روی حرارت قرار می دهیم . گوشت را خکمی با بیفتک کوب کوبیده، سپس خردل و فلفل را مخلوط کرده ، با برس روی گوشت می مالیم و گوشت را به این ترتیب مزه دار کرده ، در ماهیتابه قرار می دهیم تا سرخ شود ، سپس در بشقاب گذاشته و سس قارچ را روی آن می ریزیم . مطابق تصویر، با برشهایی از کلم برگ سفید و گلهای رنگ شده از پیازچه و برشهایی از سیب قرمز کتاب آرایش سبزیجات سازاز و سانیاف تزئین می کنیم .